Gestion du stress, soirée découverte le 8 mars à Melle

jeudi 8 mars 2012, par lpe

Le stress est omniprésent dans notre vie, on ne peut y échapper. On demande toujours plus et la performance est constamment au rendez-vous. Au bon dosage, la quête de la réussite nous stimule, mais au-delà d'une certaine limite, cette poursuite de la performance peut entraîner un stress chronique, qui nous épuise et empoisonne notre vie personnelle et professionnelle. En outre, cette tension finit par paralyser la motivation, la productivité et la joie de vivre.

Thierry MONSERRAT, consultant en Entreprise, spécialisé en gestion du stress abordera les thèmes :
- Comprendre le stress
- Les mécanismes du stress
- Les catégories de stresseurs professionnels
- Les effets du stress
- Les conséquences du stress
- Le coût économique du stress
- Les moyens de lutter contre le stress
- Les domaines d'application de la gestion du stress

Soirée gratuite et ouverte à tous, le 8 mars 2012 au Centre d'Affaires du Pays Mellois 6 Place René Groussard à Melle de 18h30 à 20h00

Réservation auprès de Sandrine MORNET : Centre d'Affaires du Pays Mellois, au 05 49 29 25 60 ou centredaffairesdupaysmellois@hotmail.fr

Plus : www.bureau-centre-affaires.com