

Infos & Inscriptions

0485 83 71 15

Martine.rensonnet@sementiel.be



Formation

24 février

&

10 mars*

COMPRENDRE
et GERER le

STRESS

- ✓ *Qu'est-ce que le stress ? Quelle est son origine ? Quelles sont ses significations et manifestations ? Quelles sont ses répercussions ?*
- ✓ *Quel est mon profil personnel face au stress ?*
- ✓ *Comment concrètement le conscientiser, le gérer, voire m'en libérer ?*
- ✓ *Comment réagir face à quelqu'un de stressé ?*

Ces questions seront au cœur de la découverte de notre cerveau et des mécanismes qui gouvernent nos comportements, nos émotions et nos pensées.

Bienvenue à tous !

Formatrice : Martine Rensonnet - coach, formatrice et fondatrice de Sémentiel

24 février et 10 mars 2017 – de **9h à 16h30**

Allée Saint-Etienne-au-Mont, 48 à **Huy**

Prix pour les 2 jours (TTC) : 85€ / 130€ (entreprise)

* Formation organisée sur deux jours. Les personnes inscrites s'engagent à participer aux deux journées.