

Gérer son stress

RÉF | 9604

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Mettre sa zénitude au service de son entreprise

Programme

- Quelques clés et pistes de réflexion pour apprivoiser son stress et en faire une force dans certains cas;
- Les différents types de stress, pour apprendre à quoi ils servent;
- D'où vient son stress et quels sont les outils qu'on peut s'approprier et rapidement mettre en place dans son quotidien.

Certification(s) visée(s)

Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation

[Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée

3 heures

Horaire

en journée
vendredi 1/12/23 de 9h30 à 12h30 à l'efp, Rue de Stalle
292,1180 Uccle

ou

vendredi 19/04/24 de 9h30 à 12h30 à l'efp, Rue de Stalle 292,
1180 Uccle

Coût

€29,00 - Coût réduit : €19,00 pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem -

CONDITION D'ADMISSION

**Prérequis
administratifs**

Pas de condition d'admission pour cette formation

Remarques

Vous désirez davantage d'informations concernant les formations "Passeport réussite"?
Consultez le site web (www.passeportreussite.be).

EN PRATIQUE

**Pour s'informer et
postuler**

Inscrivez-vous en ligne sur [le site de l'organisme](#)

**Pour s'informer
uniquement**

Consultez [la formation](#) en ligne

Organisme

Efp : Passeport réussite

Rue de Stalle 292b

1180 Uccle

Tél: efp 0800 85 210

<http://www.efp-bxl.be>