

Entraînement à la résilience : gestion du stress au travail

Durée
2 jours

Dates
Mercredi 5 avril 2017
Mercredi 26 avril 2017

Objectif
Comprendre notre rapport subjectif au stress, comprendre nos réactions émotionnelles et cognitives et mobiliser des pistes pour diminuer l'impact des stressors professionnels auxquels nous sommes confronté-e-s.

Contenu
Le contenu du cours se basera sur des apports théoriques établissant le lien entre la résilience et la gestion du stress. Un partage d'expérience se fera dans le groupe ainsi que des exercices de gestion du stress.

Intervenante
Dr Annick Cudré-Mauroux, Professeure à la Haute école fribourgeoise de travail social à Givisiez (HETS-FR)

Participant-e-s
Professionnel-le-s confronté-e-s avec des situations génératrices de stress au travail
Au minimum 6 personnes
Au maximum 12 personnes

Horaire
9h30 – 16h30

Lieu
Service de l'Action Sociale (SASO)
Salle de réunion (3^e étage)
Espace de l'Europe 2
2000 Neuchâtel

Délai d'inscription
13 mars 2017