

Entraînement à la résilience : gestion du stress au travail

Durée
2 jours

Dates
15 et 29 avril 2015

Objectif
Comprendre notre rapport subjectif au stress, comprendre nos réactions émotionnelles et cognitives et mobiliser des pistes pour diminuer l'impact des stressseurs 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

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
Haute Ecole ARC
Espace de l'Europe 11
Salle no 236, secteur C, 2^e étage
2000 Neuchâtel

Délai d'inscription
24 mars 2015