

Atelier pour les élèves adultes animé par une enseignante de l'équipe de l'Éducation Populaire

Prévenir l'anxiété

Développer des stratégies efficaces de gestion du stress et ainsi prévenir le développement de l'anxiété.

- Distinguer stress et anxiété
- Connaître les principales manifestations du stress
- Découvrir les caractéristiques d'une situation stressante
- Explorer des stratégies et des outils pour mieux gérer son stress



Date :

Heure :

Lieu :

Durée :



COUPON-RÉPONSE POUR L'ATELIER
PRÉVENIR L'ANXIÉTÉ

OUI, je serai présent(e)

NON, je ne serai pas présent(e)

Nom de l'élève :

Tél:

Veuillez remettre ce coupon-réponse au secrétariat avant le

Merci !