



Plus d'infos ?



www.eafc-sudlux.be

Envie d'être au courant de notre actualité
et des nouvelles formations ?



Nos autres implantations :

ARLON

Chemin de Weyler 2
6700 Arlon
063/230 240

MUSSON

Rue Jean Laurent 8
6750 Musson
063/230 240

ATHUS

Rue Neuve 32
6791 Athus
063/230 240

VIRTON

Avenue Bouvier 19
6760 Virton
063/570 476



Gestion du stress

Formation

Cours du soir - Site d'Athus

Contactez-nous

EAFC Sud-Luxembourg
Rue Neuve 32, 6791 Athus
+32 (0) 63 230 240
iepsathus@gmail.com
www.eafc-sudlux.be
Lu-Ma: 17h30-21h



Gestion du stress

Vous êtes stressés ? Vous voulez prendre soin de vous ?

Rejoignez notre cours de gestion du stress !

Le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation.

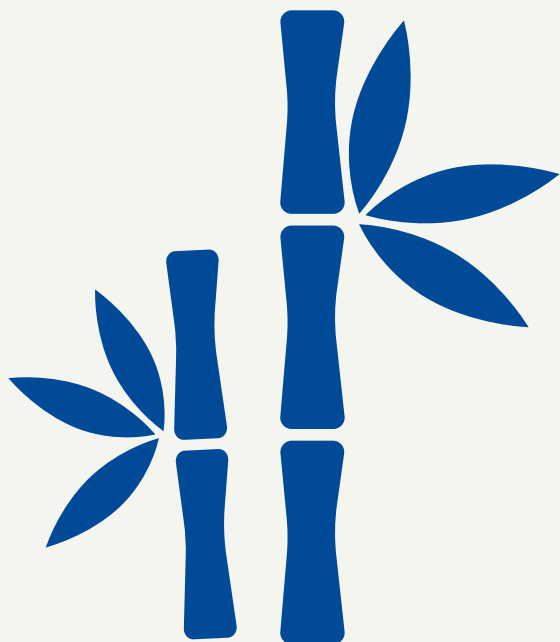
À la longue, l'accumulation de situations stressantes peut être génératrice de tensions émotionnelles et physiques.



Programme

La formation vous propose une approche théorique du stress afin de bien comprendre les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux à l'oeuvre en situation de stress.

À partir de situations vécues et considérées comme stressantes, vous expérimenterez concrètement des techniques de gestion du stress et vous développerez personnellement votre « boîte à outils » avec des stratégies et des exercices qui vous correspondent.



Conditions d'inscription



CONDITIONS D'ADMISSION

Pour tout public : travailleurs, demandeurs d'emploi ou étudiants âgés de 16 ans minimum. Être en possession du CESS OU réussir un test d'admission.

DROIT D'INSCRIPTION

Le droit d'inscription varie selon le niveau d'enseignement et le nombre total de périodes suivies. Il est payable à l'inscription de préférence par carte bancaire.

Peuvent être partiellement dispensés du droit d'inscription et moyennant attestation :

- Les demandeurs d'emploi (attestation EXO-PS du Forem)
- Les bénéficiaires du revenu d'intégration social (attestation du CPAS)
- Les personnes handicapées (attestation de l'AViQ)
- Les étudiants de moins de 18 ans (attestation de l'institution scolaire)
- Les personnes inscrites dans une unité de formation ou une section à la demande de l'autorité publique qui les emploie (attestation de l'autorité publique).

Pour les non ressortissants CEE, les conditions d'admission et le paiement du droit d'inscription spécifique sont fonction de la situation des intéressés et du permis de séjour dont ils sont détenteurs.

DOCUMENTS A FOURNIR

- Une carte d'identité valide ou tout autre document d'identité valide (permis de séjour, passeport,...)
- Une copie du titre d'études permettant l'accès à la formation