

La gestion du stress

C'est quoi ?

15 séances pour identifier et comprendre son stress. Théorie et exercices avec des outils concrets à mettre en pratique dans son quotidien.

Quand ?

Les mercredis 15, 22, 29/01, 05, 12, 19/02, 12, 19,
26/03, 02, 09, 16, 23/04, 14, 21/05
De 9h30 à 11h30

Où ?

SIS Steel Coal Montegnée
Chaussée Churchill, 26/28
4420 Montegnée

Comment s'inscrire ?

Contactez Stéphanie Lorquet au 0492/34.45.64.
Psychologue de première ligne
Co-animé par Nathalie Gumienny,
Animatrice du SIS

