

Conférence

Des clés pour mieux comprendre et réguler le stress

La **gestion du stress** est une compétence clé pour le bien-être de chacun. Cette **conférence participative** donnera des éléments de compréhension du stress. Des outils accessibles à sa régulation seront présentés et testés afin de les utiliser en famille.

Objectifs:

- Identifier les signes de stress.
- Repérer des outils pour réguler son stress.
- Expérimenter des activités accessibles à pratiquer au quotidien.

Durée : 1h30

Public : adultes (présence possible de leur(s) enfant(s) à partir de 10 ans).

Contactez-nous :

Atelier Canopé 90 - Belfort
contact.atelier90@reseau-canope.fr
T. : 03 84 36 61 85