



Gestion du stress

Major Sylvette Huguenin

28 janvier 2020

Centre de formation de l'Armée du Salut, Bienne



Formation d'adultes

formationadultes.armeedusalut.ch

Descriptif du cours et objectifs

Le stress fait partie de la vie de tous les jours et il ne faut pas forcément le percevoir de manière négative. Ce qui importe, c'est d'en faire une bonne gestion. Les participants apprennent ce qu'est le stress et comment on peut éviter qu'il prenne trop d'ampleur. Ils reçoivent aussi des outils qui les aideront à gérer le stress au quotidien.

Ce cours fait partie de la formation des élèves officiers et officières. Il est ouvert à tous.

Contenu du cours

Le stress : un des risques psychosociaux au travail

Qu'est-ce que le stress et comment fonctionne-t-il ?

Les facteurs de stress: identification, évaluation et conséquences du stress

Gestion du stress, prévention

L'oratrice

La Major Sylvette Huguenin est officière de l'Armée du Salut et cheffe de la Division Romande. Elle est veuve depuis plus de 20 ans et mère de 4 enfants adultes. Infirmière de formation, elle a servi au Congo Brazzaville avec son mari dans les services médicaux de l'Armée du Salut. A l'hôtel Bel'Espérance, elle a travaillé principalement dans les ressources humaines et la co-direction de l'hôtel. Elle a suivi une formation de médiatrice-généraliste et fait partie des coachs internes de l'Armée du Salut.

Lieu du cours Centre de formation de l'Armée du Salut, Zürichstrasse 23c, 2504 Bienne

Langue Français, traduction simultanée en allemand

Coût du cours CHF 120.00, boissons incluses, le repas est à apporter (Coop tout près)

Horaires 9 h à 16 h 40

Annulation Jusqu'au délai d'inscription: 25 CHF pour les frais administratifs

Jusqu'à 3 jours avant le début du cours: 50% des coûts sont à payer

Moins de 3 jours avant le début du cours: 100% des coûts sont à payer

Lors de désinscriptions liées à la maladie, les situations sont réglées au cas par cas.

Inscription au cours „Gestion du stress“ jusqu'au 5 janvier 2020

Inscrivez-vous en ligne sur: formationadultes.armeedusalut.ch

ou avec ce talon à: Centre de formation, Armée du Salut, Zürichstr. 23 C, 2504 Bienne

Nom, Prénom

Adresse

Courriel

Notes du cours par courriel

Notes du cours imprimées

Téléphone

Date

Signature