



COMMENT GÉRER SON STRESS ?

COMMUNICATION

Profil intervenant Formateur en communication

OBJECTIFS

Diagnostiquer ses causes réelles de stress
Apprendre à prendre du recul
Renforcer ses capacités d'adaptation et de maîtrise face aux situations stressantes

→ DURÉE

1 journée (de 9h à 17h)
Déjeuner le midi avec le formateur et les stagiaires

→ LIEU

Union des Maires du Val d'Oise
38 Rue de la Coutellerie
95300 PONTOISE

→ FRAIS DE PARTICIPATION

Prix nets par jour et par personne :
Moins de 500 habitants : 135 €
De 500 à 999 habitants : 155 €
De 1000 à 3999 habitants : 165 €
De 4000 à 9999 habitants : 175 €
+ De 9999 habitants : 185 €

Ces tarifs seront majorés de 30 % par jour pour les élus des communes non adhérentes à l'Association. Pour les élus provenant d'autres départements ou pour des personnes non élues il s'agit d'un tarif forfaitaire de 240 €.

→ MODALITÉS D'INSCRIPTION

Bulletin d'inscription téléchargeable
• www.uniondesmairesduvaldoise.fr

A retourner par fax ou email

• (mél)
formation@uniondesmairesduvaldoise.fr

Chaque session comprend entre 6/8 et 14 personnes.

Pour tous compléments d'informations
• (tél.) 01 30 32 64 91

Nous nous réservons le droit d'annuler ou reporter la session si le nombre d'inscrits est insuffisant.

Organisme de formation des élus agréé par la DGCL en date du 27 novembre 2006.

→ PUBLIC CONCERNÉ

- Élu(e)s,
- Agents,
- Collaborateurs de cabinets.

→ CONTENU

- Comprendre la notion de stress,
- Faire son diagnostic et son bilan personnel,
- Gérer son stress efficacement,
- S'affirmer et prendre du recul,
- Accroître sa résistance au stress.²

