

# Formation

## Comment gérer son stress ?

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

---

**Intervenant :** Formatrice en communication, spécialiste en management

**Public concerné :** Elus, Agents, Collaborateurs de cabinet

---

**Programme :** 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.

---

**Durée :**

Une journée de 09:00 à 17:00 Déjeuner le midi avec le formateur et les stagiaires

**Lieu :**

38 rue de la Coutellerie,  
95300 PONTOISE

**Frais de participation :**

Prix nets par jour et par personne :

- o Moins de 500 habitants : 165 €
- o De 500 à 999 habitants : 185 €
- o De 1000 à 3999 habitants : 195 €
- o De 4000 à 9999 habitants : 205 €
- o + De 9999 habitants : 215 €