Conférence : Gestion du stress

# Durée : 2 journées entières

# Inscription

Sexe :

Vos disponibilités : 1er choix : 2ième choix :

Votre groupe d’âge :

Mode de paiement pour la conférence :

## Énumérez quelques raisons pour laquelle vous désirez participer à cette conférence :

## Une image de vous en ce moment, comment vous sentez-vous ?

Comment prévenir le stress ?

Une bonne hygiène de vie peut grandement diminuer le stress et l’anxiété pour les ramener à un niveau tolérable. Parmi les éléments d’une bonne hygiène de vie, mentionnons entre autres :

## Cochez les points à améliorer.

Un bon équilibre entre le travail, le repos et les loisirs

Une faible consommation de caféine, d’alcool et de nicotine

Une bonne alimentation

L’exercice régulier

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRMF2bbGmCmMOF6tvGTKf3o-fFSkfV2AuufCbh6BSbDnIe07XjI Malade** | **https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSsViSjqhmkJwC-FzZV5fNnqg2J0vOv8H6uqwLCMz8R6jwhAf7J Heureux** | **https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT1hl976boCwHuG1wGFF5VxgqzdO2M5yX5ZuFAhU7Xx1U_ITUdj_g Surpris** |
| **https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTS5wwWNaaHvtdFIm2euY4L33Mo13bd2kS4a5hnEUD11_NwEEY3TX0HwxkQ Triste** | **https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSQWZDIp-52z1CLmzCbxAjJTEI_c82ZpyZKP_hiTR_g47Y1Eyok Épuisé** | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTIyFRS-i5YStu4nsf_d5TxWDtBelkHCqiKhQxvHCdBA5IK1VWU **Amoureux** |