Conférence : Gestion du stress

# Durée : 2 journées entières

# Inscription

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **\*** |  | | | | | |
|  | (Nom de famille - **Texte enrichi** – Style : Titre 1) | | | | | |
| **\*** |  | | | | | |
|  | (Prénom - **Texte brut**) | | | | | |
| **\*** | Sexe : | Femme | | | Homme | |
|  | (Case à cocher) | | | | | |
| **\*** | Vos disponibilités : | |  | | | |
|  | (Date) | | | | | |
| **\*** | Votre groupe d’âge : | |  | | | |
|  | (Liste non-modifiable : 15-30 ans – 31-45 ans – 46-60 ans – 61 ans et plus)) | | | | | |
| **\*** | Mode de paiement pour la conférence : | | | | |  |
|  | (Liste modifiable : Visa – Comptant – Interac) | | | | | |
|  | Moyen de transport : | | |  | | |
|  | Insérer une case à cocher et modifier (oui-non) Exemple : Autobus, auto, avion) Dans les symboles | | | | | |

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

(Contrôle de contenu répétitif – ou insérez une puce et utilisez contrôle de texte enrichi)

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

(Enregistrer-sous : Modèle – créez un Bloc de construction en utilisant les images ci-dessous – Voir document page 32-33 au besoin)

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. (Case à cocher et modifiez la couleur et taille)

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

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

Une bonne alimentation

L’exercice régulier

## Insérez une photo récente (Contrôle d’image, réduire la taille au besoin)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |