

Le stress, nous le connaissons tous ...

Apprenez à gérer votre stress en situation de recherche d'emploi

Qu'est ce que le stress ?

Comment le reconnaître, le comprendre ?

Quels signaux d'alerte ?

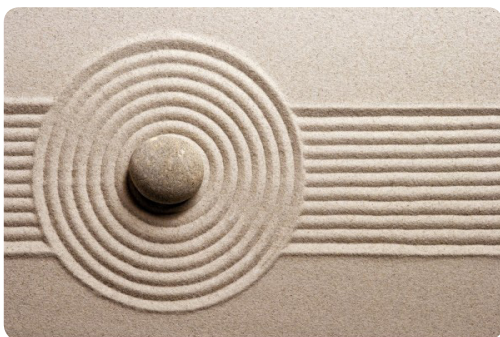
Quelles situations génèrent le stress ?

Conseils et méthodes pour mobiliser vos ressources



En 2018
23 janvier,
12 mars

de 14h à 17h



Objectifs :

- Favoriser l'expression
(sans obligation de prendre la parole)
- Echanger
- S'informer

dans le respect et l'écoute de chacun

Ces groupes sont ouverts à tous dans la limite de 12 participants.

Informations et inscriptions :
Maison de l'emploi Site Nantes Est
9, rue Augustin Fresnel
02.40.08.97.20