

Atelier d'accompagnement "Apprendre à gérer son stress"

Save
The Date

CIO Marseille Est

Pendant les vacances
scolaires d'hiver

Gestion du Stress et Bien-être

Elève de 2nd, 1ère ou Terminale ?
Cet atelier est fait pour toi.

Mardi 27 Février 9h30 à 12h

Mardi 27 Février 14h à 16h30

Mercredi 6 Mars 9h30 à 12h

Mercredi 6 Mars 14h à 16h30

*Comment se manifeste votre
stress, quels sont les éléments
déclencheurs ?*

*Quels effets ont le stress sur
moi et ma productivité ?*

Comment réagissez-vous face au stress ?

En quoi est-ce utile de gérer son stress ?

*Quelles-sont les différentes manières de
gérer son stress ?*

TU ES INTÉRESSÉ(E) ?

Contacte-nous au plus vite pour
t'inscrire

Sous réserve de place disponible



Centre d'Information et d'Orientation
MARSEILLE EST

17 Rue Edmond Rostand

13006 Marseille

04 91 54 46 46

ce.cio.marseille-est@ac-aix-marseille.fr

