

# LA GESTION DU STRESS



**ORGANISATEUR :** COMITÉ OLYMPIQUE DU PAS-DE-CALAIS

**THÈME :** LA FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)

 Initiation  Gratuit  2h  Présentielle

## PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La gestion du stress permet à la fois de maîtriser ses émotions, et également les manifestations plus concrètes qu'elles peuvent entraîner.

- Définir la notion de stress
- Découvrir les facteurs, les symptômes et le fonctionnement
- Voir comment le réduire au quotidien
- Pratiquer la relaxation et la respiration
- Transférer ces outils en situation

### DATE(S) DE LA FORMATION

**15 mai 2025**  
18h00 - 20h00

### LIEU DE LA FORMATION

Maison des sports - 9 Rue Jean Bart  
62143 ANGRES

### POUR S'INSCRIRE

 0772226251  
 [cdos.guidasso@sport62.fr](mailto:cdos.guidasso@sport62.fr)

### STRUCTURE FORMATRICE

 Comité Olympique du Pas-de-Calais  
 Voir la présentation de cette structure