

## **FORMATION GESTION DU STRESS**

**PRÉVENTION  
SANTÉ  
ET ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**

### **Cette formation vous intéresse ?**

Contactez  
Julien Monier  
06 24 59 43 60  
monier@azur  
sportsanté.fr

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Comprendre la notion de stress
- Identifier les différentes causes du stress
- Prendre en main des outils de gestion du stress

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Méthodes collaboratives et participatives
- Utilisation d'outils numériques
- Mises en situation ludiques
- Méthodes adaptatives et personnalisées

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap moteur et/ou ayant la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé. Notre référente handicap est à votre disposition pour répondre à vos questions : [biard@azursportsante.fr](mailto:biard@azursportsante.fr)