

Formation



LA GESTION DU STRESS

dans l'exercice d'un mandat électoral



Jeudi 25 janvier 2024 - de 9h00 à 17h00

PROGRAMME

Intervenante

- Dominique PERRIN, *Visio.t*

Objectifs

- Aller chercher en soi les ressources nécessaires pour exercer son mandat dans les meilleures conditions et ne pas se laisser envahir par le stress

Contenu

- **Le stress**
 - > Définition – Les différents types de stress
 - > Pourquoi se met-il en place ?
 - > Comment se met-il en place chez moi ?
 - > Comment puis-je le gérer ? M'en faire un allié ?
- **Le jet des couleurs**
 - > La couleur au service de nos émotions et de nos besoins
 - > Comment les reconnaître et pouvoir les exprimer
- **L'expansion de conscience**
 - > Définir ce qui aujourd'hui répond le mieux à mon besoin
- **Auto massage du visage décontractant**
 - > Auto massage du visage décontractant destiné à ramener la sérénité intérieure
 - > Autres techniques de gestion du stress adaptées à la nature de chacun

Méthode pédagogique

- Le jet de la couleur dans les émotions et besoin
- L'expansion de la conscience
- Auto massage du visage décontractant et autres techniques anti-stress

Limitée à 12 personnes

Lieu de formation

Salle Parquet
Conseil Départemental des Vosges
8 rue de la préfecture – EPINAL

Inscription

Inscription préalable **OBLIGATOIRE**

Formation éligible au **MON COMPTE ELU**
financement par le DIFE*

Frais d'inscription hors DIFE

200 € frais déjeuner compris

Conditions d'annulation

- **Toute inscription annulée une semaine (5 jours ouvrés) avant la formation**, sera facturée à hauteur de 50 % du montant de la participation demandée.
- **Toute inscription annulée 48 heures ouvrées avant le stage**, est due dans son intégralité.

L'AMV 88 se réserve le droit d'annuler la séance si le nombre d'inscrits est insuffisant et également de limiter le nombre d'élus par collectivité si le nombre est trop important.

*DIFE :

Droit Individuel à la Formation des Elus