



essor
CARRIÈRE
Valoriser les potentiels

ATELIER

*Mieux gérer son stress
et ses émotions*

Objectifs

1. Comprendre le rôle des émotions et du stress
2. Identifier les besoins sous-jacents à chaque émotion
3. Définir les actions à mener pour réguler son stress et ses émotions

Concrètement...

- Comment fonctionne le stress ?
- Comment fonctionnent les émotions ?
- Identifier ses besoins et ses croyances
- Réguler son stress et ses émotions



2023

- 27 septembre à Plouvien
192 rue des Abers
- 03 octobre à Morlaix
4 bis place René Cassin
- 12 octobre à Landerneau
4 rue Ingénieur Jacques Frimot (Hôtel
d'entreprises de Mescoat)
- 09 novembre à Brest
22 rue Algésiras - 1er étage
- 05 décembre au Faou
Pépinière d'entreprises, Zone de Quiella

2024

- 01 février à Plouvien
- 08 février à Morlaix
- 21 février à Lanester
89 rue Gaspard Monge
- 27 février au Faou
- 05 mars à Brest
- 26 mars à Quimperlé
Maison de l'économie Quimperlé Communauté
34 rue Ferdinand Buisson, 29300 Mellac
- 28 mars à Landerneau



*Inscription par votre conseiller, par mail à contact@essor-carriere.com
ou par téléphone au 02 98 63 72 45*