



PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL

## Donut Stress : Identifier et exprimer ses émotions, pour mieux gérer le stress !



### Présentation

Et si la gestion du stress passait par l'identification et l'expression de ses émotions ? Cette sensibilisation propose d'aborder ces deux notions (stress et émotions) de manière ludique, pour un usage dans la sphère tant personnelle que professionnelle.



### Objectifs

- Comprendre les mécaniques liées aux stress
- Identifier les émotions primaires et leur rôle
- Développer les outils de faire-face au stress



### Programme

- Apport théorique sur la notion de stress et émotions
- Echanges entre les participants sur les stratégies individuelles
- Mises en situation et exercices pratiques



### Public concerné

- Tout public



### Intervenant

- Psychologue du travail



### Inscription & informations

Sadia Agrare : 02 76 08 12 11

Mail : [formations@amsn.fr](mailto:formations@amsn.fr)

Inscription : [amsn.fr / Donut stress](https://amsn.fr/Donutstress)