



**STRESS &  
CHARGE MENTALE**  
CONFÉRENCE

RE-CONNAITRE ET CHANGER !

Saignelégier

31/01/2020 - 20h30

Belfort

01/02/2020 - 20h00

# **STRESS ET CHARGE MENTALE**

## RE-CONNAITRE ET CHANGER !

Au cours de cette conférence, vous apprendrez à mieux connaître le stress, les stresseurs et leurs mécanismes.

La charge mentale – personnelle comme professionnelle – est l'un des agents stresseurs les plus courants et des plus insidieux. Quels impacts sur le corps, la vie quotidienne, le travail / business et sur les performances ? Vous découvrirez aussi quelques moyens simples et efficaces pour en sortir rapidement !

### **RÉSERVATION**

Entrée : 15 € / 18 CHF

Pour toute réservation validée

AVANT le 1er Janvier 2020 :

**Tarif réduit : 9€ / 12 CHF**

**S'inscrire en ligne :**

**[www.cab-equilibre.fr](http://www.cab-equilibre.fr)**

### **CONTACTS**

Besoin d'informations ? Contactez

Magalie Laurent : +41793803237

Natacha Moustoifa : +33658143498

Sandrine Vauclair : +41794711455

Courriel :

[contact@cab-equilibre.fr](mailto:contact@cab-equilibre.fr)