



## Gestion du stress

- ▶ Acquérir des notions et repartir avec des outils.
- ▶ Les conséquences pour la santé.
- ▶ Les trois phases du stress.
- ▶ Les causes du stress.
- ▶ Les différentes sortes de stress.
- ▶ Les impacts du stress.
- ▶ Les pièges du stress.

### **Maison de l'Emploi et de l'Entreprise – Mife Isère**

4, avenue du Général de Gaulle - 38120 SAINT-EGREVE  
9 rue Cure Bourse - Bâtiment W, porte C - 38320 EYBENS

**Tél. : 04.76.13.18.05**

mail : [contact@mee-mife.fr](mailto:contact@mee-mife.fr) <http://www.mee-mife.fr/>

