

DUROY Catherine

À: roger.hall@euroburo.be
Objet: Formation "Gestion du stress"
Pièces jointes: Syllabus gestion du stress.docx

Monsieur Hall,

Comme vous le savez, je viendrai la semaine prochaine animer la formation « Gestion du stress ».

Le programme est le suivant :

- Jour 1 :
 - identification des principales sources de stress ;
 - mes modes de fonctionnement face au stress ;
 - techniques de relaxation et de ressourcement ;
 - apprendre à dire « non ».

- Jour 2 :
 - confiance en soi et estime de soi ;
 - ma stratégie face à mon stress.

Pouvez-vous me faire parvenir les demandes précises des participants quelques jours avant la formation ?

Concernant le matériel, auriez-vous la gentillesse de prévoir :

- un data show ;
- un flipchart ou un tableau blanc avec marqueurs.

Vous trouverez en pièce jointe le syllabus à reproduire pour les participants. Je fournis les exercices en support papier.

Pourriez-vous également prévoir une place de parking et me rappeler le local de formation ?

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Bien à vous,

Astrid Delice
Formatrice en développement personnel
A&G Consulting
02/226.17.52