



Sous pression et sans stress

- Thème* ◆ Suite au rythme trépidant de notre vie, des symptômes de stress, comme le mal de tête, l'insomnie et une fatigue générale, sont devenus des phénomènes journaliers. La pression à la place de travail, des déplacements trop fréquents et davantage de responsabilités ne sont que quelques-uns des facteurs qui y contribuent. Hélas, peu nombreuses sont les personnes qui trouvent le temps de reconnaître ce problème et de le maîtriser. C'est pourquoi, le stress fait partie de la vie quotidienne et réduit la capacité de se déconnecter comme il le faudrait après le travail.
- Objectifs* ◆ Les participant(e)s apprennent, à l'aide de divers exercices physiques, à prendre davantage conscience de leur corps lors de situations de stress, à réduire de manière ciblée les efforts inutiles et à développer les qualités telles que le calme, la sérénité ou la respiration. La pratique de ces exercices permet d'affronter les situations de stress plus détendus et davantage maîtres de nous-mêmes. La méthode Grinberg est reconnue sur le plan international et leader dans le management contre le stress.
- Formatrice* ◆ Véronique Trabujo, praticienne de la méthode Grinberg, Genève.
- Public cible* ◆ Toutes les personnes intéressées.
- Date, durée* ◆ Du mardi 16 novembre 2010 dès 09 h 00 au mercredi 17 novembre 2010 à 17 h 00.
- Lieu* ◆ Centre de formation du Léman, Ch. de la Fontaine 2, 1805 Jongny, Tél. 021/923 03 03.
- Inscription* ◆ **Au plus tard jusqu'au lundi 11 octobre 2010** : ARC Suisse, Tél. 031/370 21 11, Fax 031/370 21 09, arc@travailsuisse.ch ou www.formation-arc.ch
- Information* ◆ Confirmation ou annulation sont adressées respectivement 2 et 3 semaines avant la date du cours.
- Frais* ◆ Pour les membres de Syna et *transfair* aucune taxe de cours ni frais ne sont perçus. Pour les membres SCIV, le règlement des prestations des secrétariats fait foi. Pour les membres Hotel & Gastro Union : Fr. 700.00. Pour les non-membres : Fr. 870.00.

