

Formation Gérer son stress

Durée de la formation :	14 heures
Date de la session :	du 18/05/2026 au 19/05/2026
Horaires de la session :	9h00-16h00
Lieu :	En distanciel - Lien Zoom à télécharger
Nombre de places maximum :	15
Formateur(s) :	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle
Public prioritaire :	Personnel de l'université de Bordeaux
Date limite d'inscription :	30/04/2026

Objectifs :

Comprendre les origines et le mécanisme du stress.
Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress.

Programme :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Connaître les techniques de gestion du stress
- Développer une stratégie efficace

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)
et toutes les infos sur [l'intranet](#)