

REYRIEUX

Le Stress : êtes-vous angoissé ?



« Elles sont là votre Stress ! »

Un séminaire sur « le stress au travail » organisé par : Nathalie Giudicelli (Coach et consultante en développement commerciale), Agnès Brun (Sophro-relaxologue) et Marie-Agnès Meissimilly (assistante commerciale et administrative) s'est déroulé dans une des salles de l'espace Talançonnais.

Le but de cette réunion d'information était de mettre en évi-

dence le stress au travail et de proposer des solutions pour rendre la vie plus facile par trois approches différentes mais complémentaires : par le corps et la relaxation par l'organisation et les méthodes de travail et enfin par le mental.

En espérant que ce séminaire soit bénéfique et puisse concourir à ce que ce mal du siècle soit vécu sereinement.