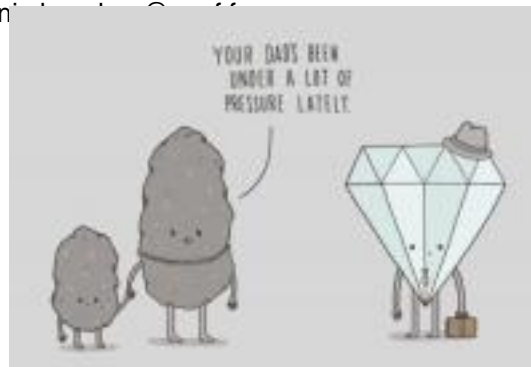


Gérer la pression

Auteur :ronie bouchon<ronie.bouchon@orange.fr>



Ton père a été beaucoup sous pression ces derniers temps ...

En canalisant le stress, la pression il est possible le plus souvent de ne pas le subir et qu'il nous pousse à devenir meilleur.

Ce ne doit pas devenir un système mais être sous tension nous est nécessaire pour mobiliser nos énergies et nos capacités.

Le tout est de savoir organiser, canaliser et parfois refuser le stress et les agressions pour nous préserver tout en donnant le meilleur de nous même.

Parfois une formation à la gestion du stress peut redonner confiance et la capacité à canaliser ses émotions et bien vivre les périodes de stress.

N'hésitez pas à vous renseigner. Pour

[plus d'information voir ici Formation Gestion et Prévention du stress](#)