

## Formation « gestion du stress »

L'ambiance de classe est difficile à supporter? Les contraintes de notre métier mettent tes nerfs à rude épreuve?  
La formation "gestion du stress" est pour toi!

**le Jeudi 15 Mars 2018 de 9h à 17h**  
**à la Maison des Syndicats - 17 rue Georges Bizet - Valence**

Animée par Marie-Anne Desaires,  
enseignante et relaxologue



### Contenu de la formation:

L'enseignant face au stress : quelles solutions pour mieux vivre son métier ?  
Comment apprivoiser le stress ?  
et exercices de concentration et relaxation à pratiquer avec ses élèves.

Des réponses à travers diverses techniques réutilisables au quotidien : techniques respiratoires, auto-massages, activités de conscience corporelle, visualisations, ....

**Pour s'inscrire : envoyez nous rapidement une demande par mail à [26@sgen.cfdt.fr](mailto:26@sgen.cfdt.fr)**

### Pour information :

Tu as droit à 12 jours de formation syndicale par an.  
Une autorisation d'absence pour participer à une journée de formation syndicale est **de droit**. Elle ne peut être refusée que si **plus d'1/3 des enseignants de l'école souhaitent participer à cette formation**. En revanche, l'autorisation d'absence ne peut pas être conditionnée par la possibilité ou non de vous remplacer.