

Séminaire POLE EMPLOI - Atelier «Comprendre les mécanismes de mon stress» – 22/01/10
Sylvie Duboc, manager de proximité, participante

«J'ai trouvé l'approche de la gestion du stress par l'expérimentation tout à fait appropriée au thème. Le fait de vivre les sensations a été très parlant pour moi.
J'ai partagé avec les collègues de mon équipe les "petits trucs" qui permettent de se faire du bien en cas de tensions physiques liées au stress (en me servant du document remis) et cela nous convient bien.

A titre personnel, je dirais que je suis plus vigilante à tout ce qui peut être facteur de stress et veille à préserver une ambiance un peu sereine dans un tourbillon de changements propice à des tensions.

La journée de formation a été très positive et très riche. J'ai trouvé que l'alternance des outils, méthodes, supports était particulièrement appropriée et j'ai beaucoup aimé la démarche créative en lien avec la résolution de problèmes.

Je crois que 2 jours auraient été bénéfiques car cela nous aurait permis de faire un peu plus une rupture avec le rythme effréné habituel.

Votre animation était particulièrement réussie avec une réelle prise en compte de chacun, un vrai respect de tous et beaucoup de professionnalisme.»