

date 09/02/1993

Spécial

COMMISSION
BRUXELLES

UNITE FORMATION DU PERSONNEL
IX.A.2
SEMINAIRES: LA GESTION DU STRESS

- 2 mars (toute la journée), 16 et 30 Mars (l'après-midi).
- 4 mars (toute la journée), 16 et 30 mars (le matin).

L'unité Formation, en collaboration avec le Service Médical, organise des séminaires, de gestion du stress (A.11.11 Programme de formation 1993).

Ce cours vise à développer chez les participants, leur potentiel d'adaptation permanente aux besoins de priorités nouvelles, leur apprend à se mobiliser et à se détendre, à rechercher d'autres options ainsi qu'à définir et anticiper les difficultés.

Les techniques enseignées sont très faciles et agréables à pratiquer. En diminuant le niveau de stress, elles diminuent la fatigabilité et améliorent notamment la concentration, la créativité, l'approche sereine et efficace des problèmes, les capacités de communication et d'écoute.

Le séminaire aborde également la plupart des questions que l'on se pose à propos du stress: ses causes, ses conséquences, la diététique la plus appropriée, etc.

L'animation est assurée par un médecin (extérieure à la Commission) et une kinésithérapeute.

Participants : tout fonctionnaire ou autre agent
(max. 12 participants par séminaire)

Langue: F

Une journée suivie de deux demi-journées (à quinze jours d'intervalle)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
LA GESTION DU STRESS
en langue française

Ce formulaire, dûment complété et signé, doit suivre la voie hiérarchique. Il doit être envoyé à Madame Anne Frederiksen (Loi 57 7/52 téléfax 60751) avant le 19 février.

Ayant pris connaissance de l'information relative à ce séminaire je demande mon inscription:

Nom :Prénom.....
Fonct./Tempor./Auxil./Autres
(biffer mentions inutiles)

Date d'entrée en service :

Grade : N° Personnel

DG : Adresse adm. :

Tél : Téléfax :

Langues : Nationalité :

Date de préférence :

1) 2 mars (1 jour)
16 et 30 mars
(uniquement l'après-midi)

2) 4 mars (1 jour)
16 et 30 mars
(uniquement le matin)

Avis du supérieur hiérarchique direct :

Avis favorable Avis défavorable

Avis du Directeur général ou de son représentant :

Avis favorable Avis défavorable

Date : Signature :