



Les Congés de Formation Economique et Sociale (CFES)

Gestion du stress au travail



➤ Cette formation est ouverte aux adhérents et sympathisants

Le sujet de la journée :

Comment gérer son stress dans le cadre professionnel ?

Pourquoi une formation sur la gestion du stress en entreprise ?

• Le stress, aujourd'hui, est reconnu comme un problème majeur de santé et est responsable de bien des maux en constante augmentation ces dernières décennies. Il est le facteur prédisposant, favorisant ou déclenchant de près de 80% des pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, les plus connues mais aussi de l'obésité, du diabète, de la dépression, de la stérilité et de certains cancers.

• Apprendre à gérer son stress devient alors une évidence !



Mardi 17 Novembre 2026 en Teams



FORMATION



Les démarches

1. Inscrivez-vous au plus tôt et impérativement avant le **16 Octobre 2026**
2. Informez votre ELD de votre absence, 1 mois avant la formation au plus tard.
3. Déclarez la formation dans Horoquartz (Menu WD5 > code CFES) dès votre inscription.

RAPPEL

Tout salarié peut bénéficier de **15 jours** de formation économique, sociale et syndicale rémunérée dans l'année.

Je m'inscris



Syndicat SNAP
Région Normandie

syndicat.snap-normandie@francetravail.fr

