|  |
| --- |
| **FORMATION CONTINUE DES CONSEILLERS ET DES MANAGERS DE CAREER CENTER**  **FICHE CAS DE KHADIJA-ADAPTATION EFFICACE** |
| **Nom de l’atelier : 18 – TOT : BIEN GÉRER MON STRESS** |

**Activité 3**

* Mettez-vous en équipe de 2
* Reprenez le cas de Khadija
* Réfléchissez à ce qui pourrait être les éléments d’une adaptation efficace

|  |
| --- |
| **Actions pour gérer efficacement le stress** |
|  |