|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |
|  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sources du stress** | **Symptômes physiques** | **Ingrédients (C.I.N.É)** |
|  |  |  |
| **Actions pour gérer le stress** |
|  |

**Cas de Khadija**