

# Gestion du stress MODULE 2

Développer ma capacité d'adaptation - m'entraîner à :



Gérer mes émotions désagréables

Ma relation aux émotions désagréables

Diminuer l'intensité de mes émotions

Redécouvrir la nature et la fonction de mes émotions désagréables



Accepter ce que je ne peux pas changer



Clarifier ce que je veux et AGIR en conséquence

Contextes et comportements adaptés

Tenir compte de mes éventuelles difficultés

Le manque de confiance en moi ... un frein pour avancer?