

Plan de Cohésion Sociale

AXE SANTE // ACTION 3.2

Information, sensibilisation sur la santé Informer, sensibiliser conseiller sur la santé de manière collective et/ou individuelle

LE STRESS

La pandémie actuelle peut entraîner des réactions de stress, d'anxiété. C'est pourquoi cette semaine nous souhaitons aborder cette thématique, de plusieurs manières.

Aujourd'hui, nous vous proposons de découvrir le guide du stress et de l'anxiété. Celui-ci vous aidera à comprendre ce qu'est le stress, ses manifestations, les stratégies de gestion du stress, des outils pratiques ainsi que des exercices à pratiquer où que vous soyez.

https://covid.aviq.be/sites/default/files/fichiers-upload/Guide-Stress-anxiete-COVID-19_0.pdf

Cliquez sur le lien pour accéder au contenu ou scannez le QR-code avec votre smartphone



Pour plus d'informations

Loredana.terrasi@esneux.be // 04.380.93.14

<https://www.facebook.com/escale.esneux/>

WWW.ESNEUX.BE

