



ADMINISTRATIVE NOTICES - AVIS ADMINISTRATIFS

Headquarters Edition
Number 61/89 October 5, 1989

Édition de l'administration centrale
Numéro 61/89 le 5 octobre 1989

STRESS MANAGEMENT SEMINAR

A practical 3-day seminar is offered for men and women who want to take time not only to live, but to live in a positive, dynamic and relaxed fashion.

Are you aware of the relationship between your heart and your brain? Does your physical age accurately reflect your chronological age? Do pressures and demands of everyday living become a positive source of energy or are they destroying you? Is your tolerance of stress great or small? Do you take time to eat properly? Is relaxation only for those who have time?

This seminar will help you reflect on these and many other questions concerning your stress at work, at home and in your social life. Further, you will examine your personal reaction to stress in these important areas of your daily life.

Are you aware of the common symptoms of stress? Do you want to know where you stand in terms of physical, physiological and psychological stress? Do you want to know how to live with stress and how to use it to your advantage? This seminar is organized to offer some positive and dynamic direction. It will demonstrate some practical strategies used to manage stress. Do you have time?

COMMENT GÉRER LE STRESS

Un séminaire pratique de trois jours est offert à l'intention de ceux qui veulent prendre le temps non seulement de vivre, mais de vivre de façon positive, dynamique et détendue.

Connaissez-vous la qualité du lien entre votre cerveau et votre cœur? Votre âge physique correspond-il à votre âge chronologique? Les pressions et les exigences de la vie de tous les jours vous permettent-elles de vous réaliser pleinement ou vous détruisent-elles? Votre niveau de tolérance au stress est-il fort, moyen, faible? Prenez-vous le temps de bien vous nourrir? La relaxation, c'est seulement pour ceux qui ont le temps?

Ce séminaire vous permet d'établir un lien entre le stress au travail, le stress dans votre vie privée et le stress dans votre vie sociale, et de voir comment vous réagissez dans ces trois aspects de votre vie.

Vous voulez faire le point sur vous-même face au stress tant sur le plan physique, physiologique, biologique que sur le plan psychologique? Vous voulez apprendre comment vivre avec le stress et comment l'utiliser de façon efficace? Ce séminaire vous offrira une direction positive, dynamique et pratique. Avez-vous le temps?