

# NEWSLETTER IDRI

## Journée "Gestion du stress"

# IDRI

Institut De Relooking International  
Ecole de formation au relooking



*Le 4 juillet dernier, nous avons eu le plaisir de vivre ensemble la journée « Gestion du stress ».*

Animée par André, cette journée était l'occasion de nous retrouver dans un contexte convivial, loin du quotidien de l'IDRI.

Mieux appréhender le stress des autres, c'est avant tout bien connaître les mécanismes de son propre stress.

Mélangant théorie interactive, retours sur expérience et pratique, André nous a tous interpellé sur l'importance de bien connaître les mécanismes internes du corps humain.

*Nous vous proposons un retour en images de cette belle journée*



Grande première, les formateurs se retrouvent à la place de leurs élèves !



Les locaux se prêtent à tous types de formations, même assis sur des tapis !



Cette fois, on s'allonge et on apprend à respirer par le ventre



Trop court, l'atelier du rire est un outil formidable de gestion du stress

Après le succès de cette 1<sup>ère</sup> journée de team building, nous vous proposerons de nous retrouver régulièrement, entre membres de l'équipe pédagogique de l'IDRI. Les thèmes abordés seront différents, tous en rapport avec le conseil en image, le coaching et le bien-être.

Merci à tous pour votre participation active au développement de l'IDRI.

La qualité de vos formations est déterminante pour assurer la pérennité de notre école.

Vous avez toute notre confiance.

Josiane Barreau