

La Commission de la Famille et du Troisième Âge et le Collège échevinal de la Commune de Mamer vous invitent à une conférence

The Commission for Family and Third Age and the College of Aldermen of the Commune of Mamer invite you to a conference

Développer les compétences liées au stress - prévenir l'épuisement

Developing stress-related skills - preventing burnout

jeudi, le 18 avril 2024
à 19h30

à la salle des fêtes du Mamer Schlass

on Thursday the 18th of April 2024
at 7.30 pm

at the festival hall of the Mamer Schlass

Comment et où surgit le stress?

Quelles sont les causes du stress?

Comment se débarrasser du stress?

De victime à acteur!

Conférencier: M. Germain Kirch, formateur en résilience, consultant psychologique et responsable stress et santé.

Seront thématiques des techniques pour faire face au stress et mettre en œuvre de nouveaux schémas de pensée et d'action pour une plus grande liberté intérieure et un plus grand bien-être émotionnel.

La conférence est tenue en luxembourgeois, avec une présentation PowerPoint en français.

Traduction simultanée en français.

Le Collège échevinal:

Luc FELLER, bourgmestre

Roger NEGRI, échevin

Ed BUCHETTE, échevin

Francine CLOSENER, échevine

Pour la Commission de la Famille et du Troisième Âge:

Simone FRANK, présidente

Mireille PAGANO-PHILIPPE, secrétaire

How and where does stress arise?

What are the causes of stress?

How to get to the bottom of stress?

From victim to actor!

Speaker: Mr. Germain Kirch, resilience trainer, psychological consultant, stress and health manager.

Themes will include techniques for coping with stress and implementing new patterns of thought and action for greater inner freedom and emotional well-being.

The conference will be held in Luxembourgish, with a PowerPoint presentation in French.

Simultaneous translation into French.

The College of Aldermen:

Luc FELLER, Mayor

Roger NEGRI, Alderman

Ed BUCHETTE, Alderman

Francine CLOSENER, Alderwoman

For the Commission for Family and Third Age:

Simone FRANK, President

Mireille PAGANO-PHILIPPE, Secretary