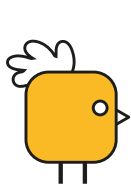


GESTION DU STRESS



Capacité à garder le contrôle de soi pour agir efficacement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes.

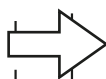
Pour améliorer ce savoir-être, j'identifie ce qui m'a posé problème dans le jeu, et les stratégies que je peux mettre en place pour progresser :

Le jeu



La lecture à voix haute des questions, l'accumulation de questions, les interruptions par les mini-jeux...

Mes stratégies



Adapter mes stratégies à ma vie professionnelle et personnelle

