



Nous sommes un **centre agréé** pour la **Formation Continue Obligatoire pour les chauffeurs permis C & D**.

La directive européenne **2003/59/CE** du 15/07/2003, prévoit un cycle de formation obligatoire lié au permis de conduire pour les titulaires des catégories C & D (poids lourds & bus - autocars).

Un **recyclage** est à faire **tous les 5 ans**.

Nous avons créé pour vous un centre accueillant, afin de vous permettre de venir suivre des **formations théoriques et pratiques** données par un formateur issu du secteur.

La disposition des salles et de leurs accès est le fruit d'une longue réflexion, tout est mis en oeuvre pour créer une atmosphère empreinte de sérénité propice à l'apprentissage.

Toutes les **salles** bénéficient d'un environnement **multimédia**. On y retrouve des rétroprojecteurs directs, des tableaux interactifs et une connexion Wi-Fi.

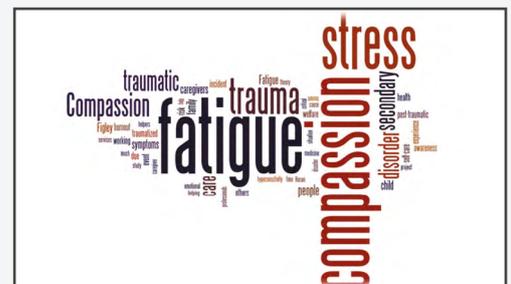
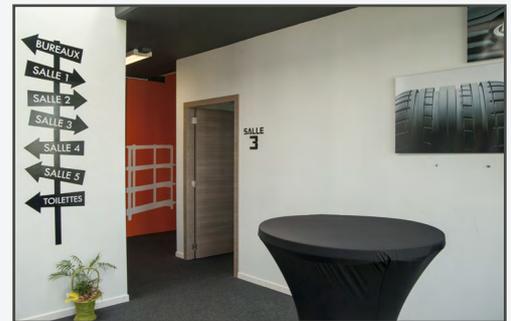
Tout est mis en place pour offrir les outils les plus performants en terme d'apprentissage.

**Faire d'une contrainte, une utilité**: tirer profit d'une obligation en la transformant en de **meilleures performances quotidiennes**.

Voici par exemple les objectifs de l'une de nos formations:

#### **GESTION DU STRESS:**

- Comprendre ce qu'est le stress
- Découvrir des outils pour le gérer quand il devient toxique pour votre bien-être et votre vigilance
- Comprendre la fatigue et apprendre à mieux la gérer
- Acquérir de nouveaux réflexes de santé



Pour toute **info** complémentaire : [www.edwformation.be](http://www.edwformation.be)

**EDW Formation sprl**  
**Mr Eric DE WAEGENAERE**  
**+32 (0)474 685 514**  
[edwformation@gmail.com](mailto:edwformation@gmail.com)



**Tél. : +32 (0)64 33 05 56**  
**Fax : +32 (0)64 55 97 41**  
**Route du Grand Peuplier, 6**  
**7110 STRÉPY-BRACQUEGNIES**



## SOMMAIRE du cours GESTION DU STRESS (THÈME 3)

-  Introduction
-  Définition du stress
-  Phénomène de stress repose sur 3 points de références
  - ✓ Réponses physiologique et psychologique
  - ✓ Condition externe (un événement)
  - ✓ Evaluation personnelle concernant les exigences externes et les ressources nécessaires pour y faire face
-  Bon stress
-  Mauvais stress
-  Burn-out
-  Stress au travail
-  Stress spécifique au métier de chauffeur
-  Causes de fatigue
-  Comment éviter la fatigue
-  Alcool - drogue – médicaments . . .
-  Comprendre les mécanismes du stress peut aider à diminuer les risques
-  Quelles mesures adopter pour permettre de diminuer le mauvais stress et de ce fait augmenter la vigilance et les performances du chauffeur routier. La sécurité des conducteurs dans le transport routier étant étroitement liée à la gestion du stress et de la fatigue

SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE PAGE



Pour toute **info** complémentaire : [www.edwformation.be](http://www.edwformation.be)

**EDW Formation sprl**  
**Mr Eric DE WAEGENAERE**  
**+32 (0)474 685 514**  
**[edwformation@gmail.com](mailto:edwformation@gmail.com)**



**Tél. : +32 (0)64 33 05 56**  
**Fax : +32 (0)64 55 97 41**  
**Route du Grand Peuplier, 6**  
**7110 STRÉPY-BRACQUEGNIES**