

On chiffonne tout C'est parti pour La rentrée scolaire

Nous y sommes, la nouvelle année scolaire est arrivée ! Mais que peut elle bien nous réserver ? Chacun y va de son pronostic : pour les économistes, l'année 2011 sera celle du développement des innovations mais aussi d'une poursuite de cette conjoncture de crise ambiante. Pour les philosophes et certains coachs de vie, 2011 sera propice à la maturité et à l'estime de soi. Les astrologues prédisent quant à eux, une année dynamisante et enrichissante. Mais alors sur quelles croyances se baser ? Y a-t-il vraiment une vision commune de 2011 ?

Nous, nous vous invitons à vous conforter sur une dimension : Croyez en vous et laissez 2011 vous dévoiler tous ses secrets, secondes après secondes, heures après heures, semaines après semaines, mois après mois...

Faites de cette nouvelle année, une année en accord avec vos aspirations et désirs personnel et professionnel.

Les Métiers du Conseil en Image et de la Communication sont en plein essor, reflet de l'importance croissante de l'Image dans notre société. C'est dans cet élan que La Fédération Française des Métiers du Conseil En Image a vu le jour.

Les missions de la **FFMCEI**

La FFMCEI assure une écoute et une grande réactivité sur de nombreux champs d'actions :

- Délivrance d'agrèments et de titres fédéraux
- Contrôle sur les titres professionnels relatifs à la pratique des métiers du Conseil en Image et de la Communication
- Favorisation de la connaissance des sciences se rapportant au Conseil en Image et à la Communication
- ...

2011 **A**ction & **E**ngagement

Adhérer à la FFMCEI, c'est rejoindre tous les acteurs de la profession pour :

- Valoriser notre métier et les hommes et femmes qui l'exercent
- Reconnaître la qualité de notre savoir-faire
- Valoriser notre image professionnelle vis à vis de nos clients en mettant en avant nos domaines d'expertises
- Mettre en place un plan de formation permettant aux personnes en activité d'acquérir les compléments de compétences nécessaires à l'exercice de leur métier...
- ...

Alors Rejoignez Nous !

2. *Mon Stress ?* JE LE GERE !

Parce qu'il peut faire tout chavirer, le stress reste pour nombreux d'entre nous, un frein pour atteindre un épanouissement personnel et/ou professionnel fort.

Savoir gérer son stress positivement, nécessite la connaissance et la pratique de divers outils et méthodes de coaching, qui ont fait leurs preuves au sein de notre société.

Objectif

Transformer son stress
en Outil constructif
de Communication
et d'Action

DEFINITION

Etat de tension aigu ou durable de l'organisme, afin de répondre à une adaptation à l'environnement, pour faire face à une situation vécue comme menaçante.



Le Mauvais Stress

Etat émotionnel et physique inadapté, disproportionné ou qui dure au-delà du besoin réel.

Booste notre adrénaline pour optimiser nos réactions dans un sens positif.



Le Bon Stress

Limiter les facteurs de Stress

- Savoir identifier la provenance
- Analyser la situation
- Réagir avec persévérance
- Faire perdurer les changements positifs

