

TRANSFORMER SON STRESS EN ENERGIE POSITIVE

L'objectif général

Acquérir les armes permettant d'apprendre à réagir aux problèmes, aux émotions et autres facteurs de stress qui surviennent dans la vie professionnelle

Les objectifs spécifiques

- Comprendre les trois niveaux du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

La cible

Toute personne
dans le besoin

Les plus de la formation

- Formation très interactive
- Nombreux exercices pratiques et jeux de rôles filmés...

Durée de formation: 01 jour