

Développement personnel

Identifier et mesurer mon niveau de stress pour garder mon bon stress et évacuer le mauvais

Nous nous sentons souvent stressés et tendus mais si nous sans informations sur nos stressés il nous est impossible d'agir sur ceux-ci. D'autre part, le bon stress est indispensable à notre bien-être.

Objectif: Bien se connaître pour apprendre à cultiver son bon stress et chasser le mauvais.

Réf.: 0831
2 jours

Le ménagement intelligent pour plus d'efficacité

Se préserver est indispensable pour être efficace sur le long terme: harmoniser ses vies personnelles et professionnelles en est la clé.

Objectif: bien se connaître et apprendre la gestion intelligente des différentes contraintes de sa vie.

Réf.: 0832
2 jours

Toutes nos formations ont une durée modulable sur simple demande

**Et si vous preniez le risque de mieux vous connaître ?
Vous n'êtes pas à l'abri d'une belle découverte !**

Mieux me connaître pour mieux communiquer

Personne ne détient la vérité en matière de communication: à chacun sa personnalité, à chacun ses postures relationnelles. Négligez la connaissance de soi dans l'apprentissage des techniques de communication, c'est mettre la charrue avant les bœufs.

Objectif: adopter un mode de communication en phase avec son individualité

Réf.: 0833
2 jours

Se découvrir et s'affirmer

Chacun porte en lui une singularité qu'il doit exprimer avec pertinence et justesse, pour vivre en harmonie avec son environnement personnel et professionnel.

Objectif: découvrir sa richesse intérieure et apprendre à l'exprimer sans agressivité ou passivité.
Oser prendre la parole en public.

Réf.: 0834
2 jours

Toutes nos formations ont une durée modulable sur simple demande