

GESTION DES ÉMOTIONS

FORMATION

DOMPTEZ VOS ÉMOTIONS POUR FAIRE PART D'UNE MEILLEURE EFFICACITÉ



DESCRIPTIF FORMATION

Vous apprendrez à gérer vos émotions, à prendre du recul, à vous préparer aux situations complexes et inattendues, à adopter une positive attitude.

En gérant ses émotions, vous serez beaucoup plus efficaces face à tous types de situations professionnelles et personnelles.



PUBLIC ET PRÉREQUIS

De 4 à 10 participants

Aucun prérequis.

Durée 7 heures

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode active
- Brainstorming
- Travail en sous-groupe et en individuel
- Partage
- Vidéo et support numérique

SUIVI ET ÉVALUATION

- Fiches émargement et évaluations
- Exercice et débriefing collectif
- Réalisation du plan d'action individuel sur vos axes de progrès et validation par quizz

TARIF DE LA FORMATION

995€ HT*

*à partir de.

Conditions sur simple demande

Contact mail :

contact@carteblancheformation.com

Retrouvez toutes nos autres modules sur le management et toutes nos autres formations sur notre site Internet :

www.carteblancheformation.com

