

moouv

FORMATION PROFESSIONNELLE ACQUÉRIR DES OUTILS DE GESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS

PAR LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE - 1 JOUR

Vous êtes confrontés à des situations stressantes dans votre travail et souhaitez gagner en sérénité ? Vous souhaitez sortir de ce petit vélo mental envahissant ? Cette formation vous permettra d'élaborer votre propre boîte à outils de gestion du stress.



Publics visés

Tout professionnel confronté à des situations stressantes au travail (ex : relation avec les publics, management d'équipe, de projets, etc.)



Objectifs

Permettre à chaque participant, en partant de son vécu, d'acquérir des outils de gestion du stress directement transposables dans son quotidien professionnel.



Méthodes

Méthodologie d'immersion
Mises en situation
Utilisation de la sophrologie

UNE QUESTION? UN DEVIS ?
CONTACTEZ-NOUS

MOOUV
Claire Lecomte

06 01 59 05 59
contact.moouv@gmail.com
www.moouv.com