Gérer son stress grâce au Selfcoaching

RÉF | 8773

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Etre au service de l'entreprise avec la zénitude

Programme

- Cet atelier comprend un cadre théorique concret qui sera toujours relié au travail au quotidien et à la vie privée.

- Il y a 3 thèmes principaux :

- Qu'est-ce que le stress et comment le reconnaitre ?;
- Quelles sont les causes de son stress : les stress tests apportent-ils une meilleure compréhension ?;
- Comment utiliser diverses techniques pratiques pour augmenter sa résistance au stress ?

Type de formation

Alternance PME

ORGANISATION

Durée

3 heures

Horaire

en journée
jeudi 20/05/2021 de 17h30 à 20h30 à l'efp, Rue de Stalle 292b, 1180 Uccle

Coût

€29,00 - Coût réduit : €19,00 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs

Pas de condition d'admission pour cette formation

Vous désirez davantage d'informations concernant les

Remarques

formations "Passeport réussite"?
Consultez le site web (www.passeportreussite.be).

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Inscrivez-vous en ligne sur le site de l'organisme

Pour s'informer uniquement

Consultez la formation en ligne

Organisme

Efp : Passeport réussite
Rue de Stalle 292b
1180 Uccle
Tél: efp 0800 85 210
http://www.efp-bxl.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation