

MIEUX GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS COMPRENDRE ET UTILISER LES TECHNIQUES POUR GERER SON STRESS

Découvrez notre catalogue de formations 2020 sur notre **nouveau site Internet** : Capforma.fr
Retrouvez cette formation sur notre **nouveau site Internet** : [Mieux gérer son stress et ses émotions](#)

PÉRIODE / LIEUX

Date : Nous consulter

De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Var : en fonction de la provenance géographique de la majorité des participants.

OBJECTIFS

Mettre en exergue les causes et les manifestations du stress.

Identifier les pistes de solutions pour une meilleure gestion de son stress.

PUBLIC

Toute personne ayant besoin de mieux gérer son stress.

+ PÉDAGOGIQUES

Apport théorique et analyse de cas concrets en situation « terrain », simulations, apports méthodologiques.

En intra entreprise (cours particulier ou groupe jusqu'à 10 personnes).

VALIDATION

Attestation de formation.

CONTACT

capforma@var.cci.fr

04.94.22.81.40.

TARIFS / DURÉE

Nous consulter.

Dans le cadre de la formation continue l'entreprise peut bénéficier d'une prise en charge de la formation par son OPCA.

1 à 2 jours de formation (7h à 14h, à définir).

En complément

POUR ALLER
PLUS LOIN

► REUSSIR SES PRISE DE PAROLE ET MIEUX COMMUNIQUER



RETOUR À LA LISTE

