

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 reconnaître ?;
 - 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>

