

GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

3 JOURS

"Ce n'est pas la charge qui vous brise, c'est la façon dont vous la portez" Lou Holtz

Cette formation de 3 jours s'adresse à toute personne souhaitant gagner en sérénité au travail et au quotidien.

Objectifs

- Identifier les sources de stress pour mieux les appréhender
- Repérer les symptômes physiques du mauvais stress
- Utiliser des moyens pour mieux gérer son stress au travail (au niveau du corps et du mental)
- Décharger vos tensions de manière concrète et efficace
- Identifier et nommer vos émotions afin de mieux les communiquer
- Stimuler les émotions positives pour réduire le niveau de stress

Dates

Vendredi 18 et samedi 19 mars 2022 de 9h à 17h
Samedi 9 avril 2022 de 9h à 17h

Tarif

900.- CHF

Lieu

La salle se situe à deux pas de la Gare Cornavin, Genève

Formateurs

Romain Schneider, Psychologue du travail / www.sortirlatetedeleau.ch
Lise Zogmal, comédienne, coach superviseuse PCC/ICF et thérapeute shiatsu / www.alize-coaching.ch

Inscription

Pour l'inscription, veuillez compléter le formulaire d'inscription en ligne en scannant le QR code ou en cliquant [ici](#)



Plus d'infos

Pour plus d'informations vous pouvez contacter Lise au [079 379 96 34](tel:0793799634) ou Romain au [077 412 97 88](tel:0774129788)

Covid-19

Toutes les mesures sanitaires seront respectées selon les règles en vigueur à ces dates.