

LA GESTION EMOTIONNELLE (STRESS, COLERE)

Introduction à la Formation

Explorez les techniques et stratégies pour mieux comprendre et gérer les émotions, en particulier le stress et la colère, afin d'optimiser votre bien-être personnel et professionnel.

Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et de la colère.
- ✓ Acquérir des outils pratiques pour la gestion émotionnelle au quotidien.
- ✓ Développer des stratégies pour réduire le stress et canaliser la colère de manière constructive.
- ✓ Améliorer la résilience émotionnelle.

À la fin de cette formation, vous serez équipé(e) pour mieux comprendre et gérer les émotions, notamment le stress et la colère en mettant en pratique des techniques éprouvées pour améliorer votre bien-être émotionnel au quotidien.



Durée

3 jours



Population cible

Cette formation s'adresse à toute personne cherchant à améliorer sa gestion émotionnelle, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel. Elle est particulièrement utile pour les collaborateurs, les managers, et les individus souhaitant optimiser leur bien-être émotionnel.

