

Gérer son stress



Passeport Réussite

Développez vos compétences entrepreneuriales !
Découvrez nos formations pour porteurs de projets, starters ou indépendants.

Description

Cette formation se présente sous la forme d'un atelier pratique avec des exercices.

Elle a pour objectifs de donner quelques clés et pistes de réflexion pour apprivoiser son stress et en faire une force dans certains cas. Nous aborderons les différents types de stress, pour apprendre à quoi il sert, puis nous verrons au cas par cas, d'où vient votre stress et quels sont les outils qu'on peut s'approprier et rapidement mettre en place dans son quotidien.

Formateur

Adeline Sicart

Adeline est coach certifiée, mentor, formatrice et consultante, après un parcours de plus de 10 ans dans la communication et le graphisme.

Aujourd'hui elle utilise ses différentes casquettes pour faire le lien en mettant la communication et l'humain au centre de sa pratique.

Son site : [BLOOM IN PROGRESS - Accueil](#)



DETAILS SUR LA FORMATION

EFP - Rue de stalle 292b - 1180 Uccle

Prix: 29 EUR/19 EUR pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem

Horaire: 17/10/18 - 18.00 - 21.00; 22/01/19 - 13.00 - 16.00

CONDITIONS D'ADMISSION

Pas de conditions d'admission pour cette formation