



## Mettre des limites claires

### DETAILS SUR LA FORMATION

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

**Dates:**

lundi 5/12/22 de 13h00 à 16h00 - EN LIGNE

OU

vendredi 7/04/23 de 9h30 à 12h30 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

OU

lundi 22/05/23 de 17h30 à 20h30 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

### CONDITIONS D'ADMISSION

**Pas de conditions d'admission pour cette formation**

## Description

En tant qu'entrepreneur, dirigeant d'entreprise, starter ou porteur de projet, vous avez une multitude de choses à accomplir en une journée. Il est important de rester focalisé sur votre objectif, sous peine d'augmenter votre stress, de rencontrer des difficultés à gérer votre temps, de vous perdre et de ne pas accomplir vos objectifs. Ceci signifie que vous aurez souvent à dire non, à refuser des projets, à dire non à un partenaire, à refuser une demande d'un collaborateur, etc.

Lors de cette formation, vous apprendrez à identifier pourquoi il vous est difficile de mettre des limites, en travaillant sur la connaissance de vous, en travaillant votre mindset. Dans la dernière partie de la formation, vous passerez à l'action pour savoir comment exprimer les limites de manière assertive.

## Formateur

### Julie Denis

Julie Denis est psychologue et formatrice depuis plus de 10 ans. Elle est formée en coaching, thérapie brève orientée solution, PNL, MBTI et d'autres outils.

Depuis quelques années, elle accompagne les femmes entrepreneuses à s'affirmer et à s'autoriser à se

créer une vie et un business sur-mesure, afin qu'elles puissent pleinement s'épanouir dans la construction de leur activité.

Son site web: [www.juliedenis.be](http://www.juliedenis.be)

