



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 27/01/2020, de 13h00 à 16h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

ou

lundi 25/05/2020, de 13h00 à 16h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

CONDITIONS D'ADMISSION

Pas de conditions d'admission pour cette formation

Description

En tant qu'indépendant, dirigeant d'entreprise, starter ou porteur de projet, votre emploi du temps est bien chargé par des tâches très variées. Afin d'accomplir ces tâches, il ne faut pas dérailler et rester focalisé sur votre objectif. Il est également important de ne pas dérailler en gérant son stress et son temps.

Concrètement, 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.

Pendant cette formation interactive, vous apprenez à :

- déterminer vos propres limites
- les exprimer de manière claire

Formateur

Julie Denis

Psychologue de formation et passionnée par l'entrepreneuriat depuis toute petite, le parcours de Julie et ses choix sont toujours guidés par ses 3 boussoles: l'humain, le bonheur et le développement. Sa mission est de vous accompagner vers plus de bonheur personnel et professionnel, par la prise de conscience et le développement des compétences.

- Licence/master en psychologie clinique - VUB
- Agrégation de l'enseignement secondaire - VUB
- Formation en thérapie systémique - Rapunzel vzw
- MBTI step I & II - CPP Asia Pacific (Melbourne, Australie)
- Formation continue: life coaching, PNL, outils et thèmes divers

Site internet: <https://www.juliedenis.be/about>

