



Stressbeheer (NL)

DETAILS SUR LA FORMATION

Dates:

jeudi 5/03/2020, de 18h00 à 21h00 à la CCBC, Rue d'Arlon 92, 1040 Bruxelles

CONDITIONS D'ADMISSION

Pas de conditions d'admission pour cette formation

Description

Met deze workshop helpen we u om uw dynamisme op te krikken en uw stress om te zetten in gezonde spanning.

Inhoud:

- een individueel actieplan opstellen om te leren omgaan met stress
- stressmechanismen et valkuilen
- invloedssferen
- het verschil tussen gezonde en ongezonde spanning

De workshop is praktisch ingericht en focust zich op:

- oefenschema's voor alternatief denken
- oefeningen voor stressbeheer
- identificering en balans van uw persoonlijke limieten

Dezelfde workshop wordt ook in het Frans gegeven onder de titel: Gestion du stress.

Formateur

Nadia Ben Jelloun

Nadia heeft meer dan 30 jaar als beheerder en kader in de bedrijfswereld gewerkt. Ze heeft werknemers en managers aangeworven, gemotiveerd en opgeleid. Ze voelt zich sterk aangetrokken het menselijke in relaties: anderen de kans geven vooruitgang te boeken, beter evolueren in de bedrijfswereld door hen tools aan te leren om deze doelen te bereiken.

