

Réf : 391

Durée : 2 jours - 14 heures

Prix : 490 euros

Effectif : 15 stagiaires

Gérer votre stress

OBJECTIF DE LA FORMATION

Définir le stress et comprendre comment il nous impacte au quotidien
Apprendre à maîtriser le cycle pensées-émotions-tensions
Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress

PRÉREQUIS

CONTENU PÉDAGOGIQUE

MODALITÉS PÉDAGOGIQUE

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION

PUBLIC

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

MOYENS TECHNIQUES

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

INSCRIPTION ET INFORMATIONS

Avec
le réseau des , d'Occitanie
l'Artisanat a de l'avenir

