

Apprenez à gérer votre stress dans un cadre professionnel

 14 h  420,00 €

Public

Tout public

Objectifs

- La communication en général: rendre la communication fluide, garder son calme, ne pas juger, assertivité, bien comprendre un message, la Communication Non Violente;
 - Confiance en soi: améliorer sa confiance en soi, lâcher prise, faire confiance, mieux se connaître, être à l'écoute de l'autre, faire face au changement, savoir poser ses limites;
 - Intelligence émotionnelle: mieux gérer ses émotions et celles des autres, développer l'empathie, exprimer ses émotions et les apaiser, ne pas absorber les émotions;
 - Gestion de conflit: comment gérer le conflit, l'agressivité, comment se positionner, ne pas fuir, comment trouver une solution; • La gestion du stress : des outils & pratiques, comprendre, stress personnel/stress professionnel, réagir au stress des autres
-
- La communication en général : grands principes, communication non verbale, les difficultés, les solutions pour améliorer la communication.
 - Confiance en soi et confiance en la relation : comprendre l'estime de soi, clés pour améliorer l'estime de soi, gestion du stress.
 - L'intelligence émotionnelle et la communication : comprendre et exprimer ses émotions, les émotions et leurs rôles dans la communication, attitudes pour mieux vivre certaines émotions.
 - La relation conflictuelle : comprendre, comportements face au conflit, la gestion de conflit par la CNV, les rôles dans la gestion de conflit.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
420,00 €

> **Horaires**

 Verviers

> Du 19 mars 2024 au 26 mars 2024
De 8h30 à 16h

> **Aides sectorielles à la formation**

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336



Mieux communiquer pour réduire le stress - Les mercredis 19 et 26 mars 2024, Verviers

Organisation

- Animation sur le mode participatif
- Echanges avec les participants sur leur vécu, questionnements et difficultés en lien avec le stress

Renseignements

Tél. : 087/32 54 55

€ 420,00 €



Dates de formation

Les mercredis 19 et 26 mars 2024

Horaire

De 8h30 à 16h



Site de Verviers

Rue de Limbourg, 37

4800 Verviers

Belgique

inscription-Verviers@centreifapme.be

[087/32.54.55](tel:087325455)

Formateur

Joelle ILAND