

Vos projets nous passionnent,
nous les développons pour vous



sophrologie

FAIRE FACE AUX TENSIONS ET L'AGRESSIVITE

Objectifs : Certains métiers sont parfois sujets à des expositions agressives ou encore de mécontentement de la part des clients, des fournisseurs ou des usagers.

Avec le temps, cela peut cela peut épuiser ou le déstabiliser dans son travail.

- Comprendre le fonctionnement de l'agressivité générée par le stress pour mieux la détourner
- Appréhender des techniques courtes pour éviter de se laisser entraîner dans un mal être et répondre sous la forme d'une communication assertive est l'objet de cette sensibilisation

Un point est également fait sur les émotions, le circuit emprunté quand elles ne sont pas exprimées.

Public concerné :

Tous publics

Prérequis :

Aucun

Moyens :

Diaporama et exercices pratiques

Notre formateur est un sophrologue et coach professionnel.

Durée : 6 heures

Coût de la formation : nous consulter

Vous avez une demande spécifique de formation, nous étudions avec vous un programme en adéquation avec vos attentes.

Contact : Sabine DANDOY au 03.28.58.77.77 ou sdandoy@technifrance.fr