



kaleïdo

AIDER LES ENTREPRISES À LIBÉRER LES ÉNERGIES CONSTRUCTIVES

www.kaleido.pro



COMMENT GÉRER SON STRESS
EN PÉRIODE DE CHANGEMENT SUBI ?

FORMATION  CONTINUE



75, rue Marie Curie - Parc d'Activité du Chat
59118 Wambrechies - 03.28.07.99.38

www.kaleido.pro

COMMENT GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE DE CHANGEMENT SUBI ?

PROGRAMME

1	Comprendre l'impact du changement sur soi <ul style="list-style-type: none">. Les réactions Humaines. La gestion des messages contradictoires
2	Appréhender son niveau d'Intelligence Emotionnelle <ul style="list-style-type: none">. Test préalable à charger en ligne. Le Quotient Emotionnel
3	Comprendre le stress en lien avec les angoisses <ul style="list-style-type: none">. Test préalable à charger en ligne. L'équation enjeu/ressources
4	Enrichir la démarche de solutions accessibles <ul style="list-style-type: none">. Test préalable à charger en ligne. Les solutions constructives et pragmatiques
5	Mettre en place un plan d'action personnalisé <ul style="list-style-type: none">. Test préalable à charger en ligne. Ouverture sur le Quotient Relationnel



COMMENT GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE DE CHANGEMENT SUBI ?

PRÉPARATION

Quelles informations connaissez-vous sur ce thème ?

A quelles questions souhaiteriez-vous avoir des réponses ?

Comment gérez-vous actuellement les situations qui génèrent en vous des sentiments/sensations désagréables ?