

Équilibre et affirmation de soi : clés pour une réussite professionnelle durable

Cette formation immersive d'une journée est conçue pour aider les professionnels à renforcer leur intelligence émotionnelle, à élargir leur zone de confort, à trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle, et à définir clairement leurs valeurs et limites. Grâce à des approches pratiques et interactives, les participants apprendront à gérer le stress, à s'affirmer avec confiance et à favoriser leur épanouissement au sein de leur environnement de travail.

Formateur·rice(s) :

- Ophélie Glachet

Objectif visé	Méthode d'évaluation
---------------	----------------------

Déroulé pédagogique

Informations complémentaires

Durée : heure de formation sur 0 jour

Pré-requis : Pas de pré-requis.

Public concerné : Les salariés de la société SMALL.

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : contact@tousformateurs.fr

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État