# 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 :**

**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