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.