DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Prévention du stress - Respecter son écosystème personnel

Intervenants :
Consultant

Public :
Tous publics

Durée :
4 heures

Lieu :
Paris 17ème Métro : Charles de Gaulle - Etoile

S'inscrire :
En prenant contact avec notre consultant :
01 55 37 04 04
cfm@cfmconseils.com

Objectifs:

Comprendre et respecter son écosystème personnel et collectif

Savoir utiliser les techniques de bien être et de relaxation pour équilibrer son écosystème et améliorer sa performance

Elaborer son programme "bien être quotidien" avec Oazen

Méthode pédagogique:

Apports théoriques

Autodiagnostic des stagiaires, bilan personnel

Exercices pratiques

Un carnet de bord "bien être" sera remis à chaque participant

Les '+' de cette formation:

Formation novatrice et applicable immédiatement

Dates et prix des stages sur www.cfmconseils.com