



L'enjeu

Certaines professions en première ligne ainsi que certaines positions sont plus exposées que d'autres au stress, à l'effet éponge, etc.. En mettant en place des routines simples et régulières plus adaptées à l'humain, ces personnes peuvent gagner en énergie et prévenir des problèmes de santé à venir.

Sujets abordés en atelier

- ✓ Faire un bilan holistique au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel
- ✓ Choisir les priorités à travailler
- ✓ Prendre connaissance d'outils et pratiques à chaque niveau
- ✓ Etablir un plan et des objectifs réalistes

Public cible

Ce module est destiné aux professionnels qui par leur métier ou leur position sont exposés au stress, conflits ou travaillent dans un environnement exigeant.

OBJECTIFS

A l'issue de ce cours, chaque participant aura établi des priorités et objectifs à l'aide d'outils concrets pour se protéger, préserver son énergie et faire face aux défis avec plus de confiance.

INFORMATIONS PRATIQUES

Prochains cours

Consultez notre site web
www.career-consultants.ch

Durée et horaire

1 journée, 9h00 à 17h00

Prix

CHF 300.-

Comprenant les frais de dossier et l'ensemble des supports de cours.

Conditions de paiement

Dès réception de la facture
> Cash
> À 10 jours, net

Inscription/compléments

www.career-consultants.ch

Téléphone : 078 809 66 35

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte dans leur ordre d'arrivée.