

FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL BIEN ÊTRE

Se réconcilier avec soi pour améliorer la relation aux autres

1er MODULE : *Se réconcilier avec soi*

- I. « État des lieux » de la personne, de la situation*
- II. Évaluation de la capacité à changer*
- III. Travail sur les ressentis, envers soi, envers les autres*
- IV. Travail sur les deuils de vie*

2ème MODULE : *Améliorer la relation aux autres*

- V. Management du changement et de la transformation*
- VI. Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement*
- VII. Gestion du stress pour gagner en équilibre et en efficacité professionnels*
- VIII. Définir son plan de vie*

A qui s'adresse cette formation ?

Toute personne qui a besoin de communiquer de manière efficace dans sa vie personnelle et/ou son activité professionnelle

Formateur/trice :

Cathy Wojtyna, art-thérapeute diplômée Profac Arles

Durée : 40 heures

Module 1 : 20 heures

Module 2 : 20 heures

Tarif :

Module 1 :

62,5 x 20 = 1250€ HT + TVA 20% = 1500€ TTC

Module 2 :

62,5 x 20 = 1250€ HT + TVA 20% = 1500€ TTC