

FORMATIONS EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

Tel : 06 89 49 94 47



La Communication Relationnelle - 2 Jours

- Interagir de manière adaptée avec ses interlocuteurs.
- Identifier les rouages de la communication et prévenir les situations de conflit.

La Gestion du Stress - 2 Jours

- Être capable de gérer son stress afin de gagner en bien-être et en efficacité.
- Se familiariser avec des outils permettant de prévenir et de gérer son stress de manière autonome.

Comprendre et Gérer les Emotions - 2 Jours

- Renforcer son efficacité par une meilleure compréhension et une bonne gestion de ses émotions.
- Interagir de manière adaptée avec ses interlocuteurs.

La Gestion des Conflits - 1 Jour

- Identifier les rouages de la communication et comprendre la genèse d'un conflit.
- Savoir gérer et résoudre les conflits en étant gagnant- gagnant.

Confiance en soi - Connaissance de soi - 2 Jours

- Savoir définir ce qui nous caractérise et ce qui nous motive pour mieux se positionner, s'orienter et interagir avec les autres.
- Développer son estime de soi et sa confiance en soi.

Le Management Relationnel - 2 Jours

- Se professionnaliser en identifiant les principales techniques managériales.
- Motiver, impliquer, renforcer la cohésion d'équipe.

Contact :

Carlina MAGNAN Psychologue - Consultante - Formatrice

42, boulevard de la Source – 06 400 Cannes - Mail : contact@azur-ressources.com

Organisme de formation Datadocké enregistré à la DIRECCTE depuis 2009 sous le numéro 93060649006