



FORMATION GESTION DU STRESS

Construisons Ensemble Votre Solution !

Composée de :

- Quizz
- Méthodes d'apprentissage
- Situations stressantes
- [...]



A l'issue de la formation l'apprenant sera capable de :

- **Maîtriser** ses émotions
- **Comprendre** pourquoi certaines situations, certaines personnes vous génèrent du stress
- **Résoudre** une situation de stress
- **Utiliser** 2 méthodes contre le stress
- [...]

Ces formations sont **MODULABLES ET ADAPTABLES**, elles se destinent à un large public

Disponible en demi-journée
ou en journée

SEBASTIEN KOWALCZYK

06 60 98 29 79

CONTACT@SKFORMATIONS.FR