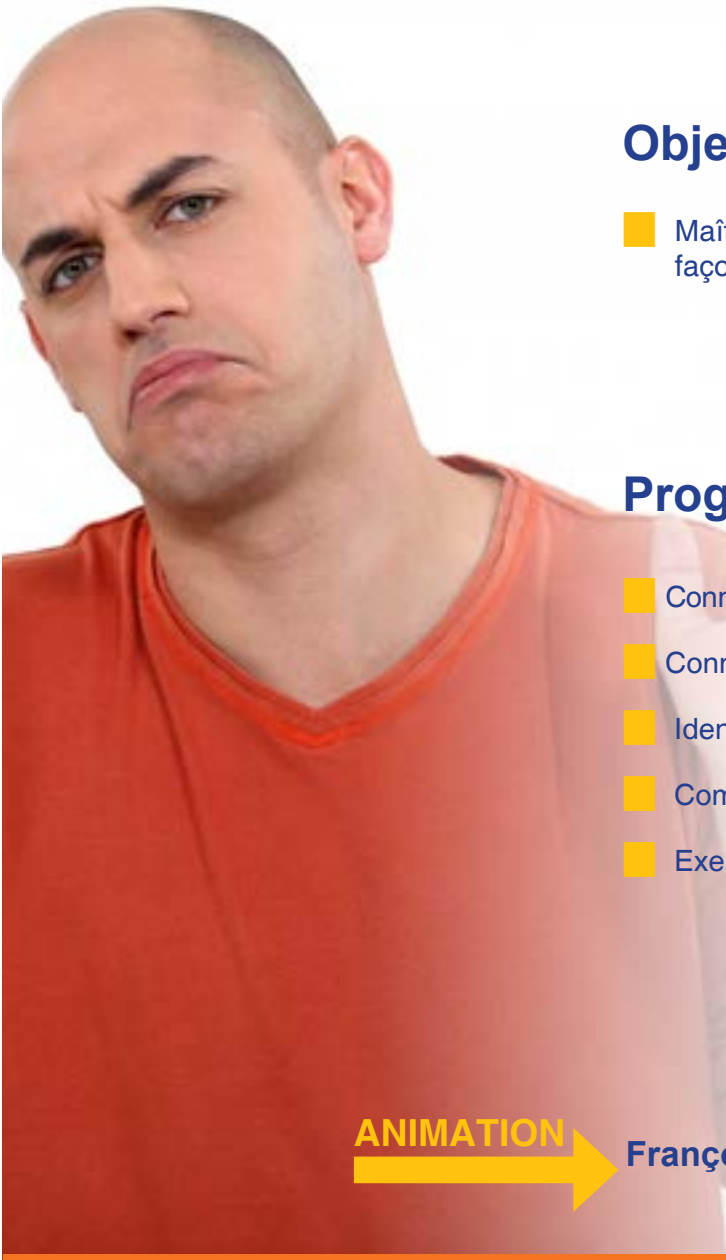
Lundi 16 octobre
9h00-17h00
Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Apprendre à se maîtriser

pour mieux gérer les conflits

Qu'ils soient avec les collaborateurs ou avec les clients, les conflits sont générateurs de stress et de baisse de productivité. Face à l'agressivité, il est quand même possible d'entrer en communication.



Objectif

- Maîtriser son corps et son esprit afin d'entrer en relation de façon équilibrée.

Programme

- Connaître les types de conflits.
- Connaître les étapes d'un conflit.
- Identifier ses types de comportements face aux conflits.
- Comment entrer en relation équilibrée.
- Exercices de maîtrise du corps et de l'esprit.

ANIMATION **Françoise Vidal,** Sophrologue