

- Format en visio -

**Tout change, tout bouge vite,
comment s'adapter ?**

Mars

07

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous souhaitez apprendre à maintenir votre équilibre dans un environnement qui entraîne une accélération permanente du rythme des changements, tant professionnels que personnels ?

Programme

- Identification des différentes difficultés et comportements que vous pouvez rencontrer face au changement
- Prendre conscience des émotions que vous ressentez lorsqu'un changement intervient dans votre vie
- Découvrir quels besoins sont à combler pour aller vers le changement que vous désirez opérer
- Programmer votre changement à l'aide d'un questionnaire approfondi



Webinaire
proposé par :

centrAgri
Centre de Gestion Agricole Agréé
Occitanie

Cotisant CEGARA = **GRATUIT**
Inscription sur www.cegara.asso.fr

CEGARA
Centre de Gestion Agricole et Rural d'Aquitaine