

# -Format en visio-conférence - Adapter sa communication pour mieux gérer les conflits

Nov.

14

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous souhaitez apprendre à maîtriser votre corps et votre esprit  
afin d'entrer en relation avec eux de façon équilibrée ?

- Programme
- Connaître les types de conflits
  - Position de vie et conflit
  - Identifier nos types de comportements face aux conflits
  - Comment entrer en relation équilibrée
  - Exercices de maîtrise du corps et de l'esprit

