

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

Nov.

22

De 17h30 à 19h30

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

