

- Format en visio -

Tout change, tout bouge vite,
comment s'adapter

Oct.

10

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous souhaitez maintenir ou retrouver un équilibre dans un environnement socioéconomique en perpétuel mouvement ?

Programme

- Identifier les différentes difficultés et comportements face au changement
- Prendre conscience des émotions que nous ressentons lorsqu'un changement intervient dans notre vie
- Découvrir quels besoins sont à combler pour aller vers le changement que nous désirons opérer
- Sortir de l'impasse et de programmer notre changement à l'aide d'un questionnaire approfondi

