



Oser les émotions

Soins - Bien-être

Continue

Durée

16h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

Comment être à l'écoute de ses émotions & de celles des autres ?

Gérer plus efficacement ses émotions, c'est se donner la chance d'adopter des comportements favorisant le mieux-être de tous et une implication équilibrée.

La première journée vise à décoder ses propres émotions et identifier notre manière privilégiée de les exprimer. La deuxième journée est davantage centrée sur la compréhension des émotions de « l'autre », des personnes que l'on côtoie dans sa sphère privée ou professionnelle et d'y « réagir » de façon constructive.

Les outils abordés sont issus de la CNV (Communication Non Violente).

Conditions d'accès

Aucun prérequis



Aptitudes

Apprendre à être à l'écoute des ses émotions et de celles des autres





Dinant

Rue Fétis, 61 5500 Dinant

082 21 35 80

Secrétariat

Du Lundi au jeudi : de 8h30 à 21h30

Le Vendredi : de 8h30 à 17h

Le Samedi : de 8h30 à 13h

/

centre.dinant@ifapme.be

Conditions d' inscription

Par e-mail

A Madame Bresmal: Par mail: natacha.bresmal@ifapme.be Par téléphone: 082 21 35 89

Bon à savoir

Ce prix comprend le catering (accueil café et lunch sandwich)

