



A quoi servent mes émotions ?

Qu'est-ce que ça veut dire : gérer ses émotions ?

C'est quoi le lâcher prise ?

C'est quoi refouler mes émotions ?

Comment gérer le stress ?

Comment exprimer mes émotions ?

Comment utiliser mes émotions pour accompagner le changement ?

Qu'est-ce que j'apprends de mes émotions ?

positivio

Parcours collectif de développement

Je gère mes émotions

Par groupe jusqu'à 8 participants

Ateliers avec un maximum de pratique et de mises en situation

*animateur : Olivier Sandoz certifié en coaching professionnel
- contact.positivio@gmail.com - 07 71 73 67 82 -*



ECOLE SUPERIEURE DE COACHING

Le haut niveau du coaching