

Gestion de stress, colère et de conflits



Gestion de stress, colère et de conflits

Une équipe qui a bon moral est une équipe plus performante

Objectifs attendus

Ø Travailler tous les leviers psychologiques qui freinent l'épanouissement d'un individu.

Ø

Ø Aider les participants à se remettre en question



- L'effet de **l'environnement** sur nos perceptions
- Mieux se comprendre pour changer
- Le stress est un choix!
- Pas ce que je dis mais comment je le dis
- **Les ingrédients** du bonheur
- D'où vient la colère?
- **Comment travailler sur soi?**
- Qui contrôle mon humeur?
- Stratégie de changement, pas par pas
- Comment gérer les personnes toxiques?
- Développer de nouveaux **instincts gagnants**
- Rien ne mérite en fin de compte