

GL'intelligence émotionnelle



Gestion du temps & organisation

Efficiency au travail



Un des objectifs phares de cet atelier interactif est de mieux se comprendre afin de pouvoir appréhender toutes les « secousses » de la vie, bien plus aisément. Les participants sortiront parfaitement outillés avec un bagage qui durera toute une vie. Nous allons débattre les éléments réels de nos vies quotidiennes pour ensuite pouvoir mieux gérer toutes les éventualités et les imprévus qui nous attendent. Le but ultime ne sera pas d'apprendre mais de **COMPRENDRE...**

Quelques grandes lignes

- La conscience versus le subconscient
- Comprendre l'impact des différentes situations sur mes émotions
 - Comprendre l'impact de mes actions sur l'autre
 - Eviter versus gérer le stress
 - Détecter les éléments déclencheurs
 - Comment prendre les rênes de mes émotions
 - Créer de bonnes relations
 - Comment lâcher prise
- Quels-sont les éléments qui sont hors de mon contrôle
 - Plus j'excelle, plus les choses sont faciles
- Le bien-être n'est pas un hasard mais un mode de vie
 - Comment changer mes mauvaises habitudes