GESTION DES EMOTIONS ET CONCENTRATION

7 HEURES

Public concerné
Toute personne qui souhaite apprendre à gérer ses émotions pour s'adapter à toute situation et se concentrer plus aisément

Pré-requis
Maîtrise de la langue française

Finalité
Être en capacité de se centrer sur des objectifs/des tâches

Objectifs
- Accroitre la connaissance de ses états émotionnels et les canaliser
- Améliorer sa capacité de concentration visuelle, auditive et mentale

Programme

Approche des émotions
- Identifications des différentes émotions (émotions positives/négatives.)
- Analyse et auto-évaluation des émotions
- Les différentes approches de gestion des émotions

Renforcement de la concentration
- Exercices de concentration et mémorisation visuelle et auditive (adaptés à la visio)

Le + camas

+ Méthode pédagogique active et innovante permettant aux apprenants d'être acteurs de la formation
+ Formateurs professionnels du métier pour vous apporter une réelle expertise
+ Des formations complètes et un réseau d'entreprises partenaires pour faire décoller votre carrière.

© Crédits photos : Apave