

The image features two weathered wooden signs mounted on a single wooden post. The top sign is an arrow pointing to the right and has the word 'RELAX' written on it in white, distressed, uppercase letters. The bottom sign is an arrow pointing to the left and has the word 'STRESS' written on it in the same white, distressed, uppercase font. The background is a bright blue sky with scattered white clouds and a sun flare in the upper right corner. A white horizontal bar is positioned at the bottom of the image, containing the text 'La gestion du stress et des émotions en entreprise' in a black, sans-serif font.

RELAX

STRESS

La gestion du stress et des émotions en entreprise



# Présentation de la formation

- Les différents types de gestion du stress et les techniques de gestion (techniques respiratoires, cohérence cardiaque, routines matinales etc..)
- Comprendre et apprendre à gérer les émotions en entreprise pour un meilleur bien être, une meilleure communication et de meilleurs performances en entreprise.
- Alternance de pratiques, de théorie et de vidéos







RELAX

**• Toutes nos formations peuvent s'adapter aux besoins de votre entreprise**

STRESS