

VOTRE PARCOURS



10 h

Affirmation de soi

SEMAINE 1

L'affirmation de soi : clarifications et attitudes refuges



SEMAINE 2

Les composantes de la communication

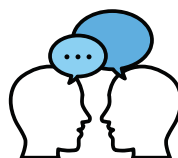


SEMAINE 3

Mieux me connaître pour mieux rebondir

SEMAINE 4

1er bilan avec mon coach



SEMAINE 5

Savoir dire non avec efficacité et élégance



SEMAINE 6

Gérer mes émotions avec la cohérence cardiaque



SEMAINE 7

Se donner des objectifs pour clarifier ses besoins et attentes



SEMAINE 8

2ème bilan avec mon coach

