MAINTENIR UN BON MORAL ET RENFORCER SON MENTAL EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Comprendre ses émotions et développer de bonnes habitudes

Monter en compétence en se formant à distance

ÉTAPE 1 un entretien individuel (30 min)

ÉTAPE 2 une classe virtuelle (2 à 6 heures)

ÉTAPE 3 un coaching individuel (30 min)

Les plus de la session :

- Identifier ses émotions pendant le confinement
- Partager ses incertitudes et exprimer ses ressentis
- Utiliser des outils de gestion du stress pour préserver sa santé
- Définir une stratégie face aux situations de stress

Prise en charge jusqu'à 100% des coûts pédagogiques sans plafond horaire pendant la période d'activité partielle du salarié avec le FNE-Formation

ABCarrières vous accompagne dans cette période inédite

- Expérience : 20 ans dans l'entreprise et le conseil en ressources humaines
- Expertise : consultants, psychologues et formateurs diplômés
- Spécialiste : bilan de compétences, formation, coaching et recrutement

ABCARRIERES

https://abcarrieres.fr/

Rue Robert Caumont
33000 Bordeaux

contact@abcarrieres.fr

05 56 99 26 77