Management personnel et relationnel

ECTS : 0

Description du contenu de l'enseignement :

Soft kills et Assertivité. Les émotions (perceptions, sensations, réactions et besoins). Lien entre émotions et pensées. Comprendre les différents comportements passifs, agressifs et de manipulation. Ralentir et refroidir, réagir ou agir, les émotions sont des signaux d'alarme à décoder. Prise de conscience, nos habitudes comportementales entretiennent nos peurs et nos ressentis.

Compétence à acquérir :

Savoir passer à un comportement assertif. Comment nourrir son besoin. Trouver ses propres ressourcs, outils anti stress.