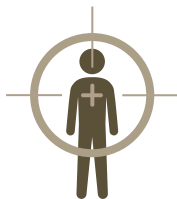


MIEUX GERER LE STRESS



Tous collaborateurs



4 heures



1 200 € HT

VOS OBJECTIFS

- Prendre conscience des sources de son stress.
- Mettre en œuvre les comportements pour le gérer.
- Développer sa résistance au stress et l'intégrer.

MODALITÉS

- 4 séances de travail d'une heure sur 4 mois.
- Le coaching est centré sur vos objectifs en situation professionnelle.
- Vous définissez votre objectif pour la séance à chaque début de séance de coaching, et en fin de séance vous construisez votre plan d'action avec votre coach.

LE PLUS DE LA FORMATION

- Vous prenez rendez-vous en fonction de votre agenda et des disponibilités du coach choisi.
- C'est une solution efficace et rapide dans le développement de votre performance.

INTERVENANTS

- TWIN CORP vous propose des coachs senior, ayant une expérience de manager d'au moins 15 ans dans un contexte international.
- Intervention possible en français, anglais, allemand, espagnol et mandarin.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Accompagnement individuel par téléphone ou Skype™