



# Gérer ses émotions



Formation  
Conseils  
Coaching

- ✓ Identifier, gérer et exprimer ses sentiments
- ✓ Comprendre mes émotions et celles des autres
- ✓ Découvrir les attitudes qui y sont liées

**4 cours de 2h/semaine  
pour apprendre à gérer mon émotion et à  
acquérir la bonne attitude lorsqu'elle  
survient**

**Fr. 350.- / dès 4 inscriptions**

**Sion / Sierre / Martigny / Monthey**

**Cours donnés par des Formateurs/trices  
reconnus FSEA**

**Renseignement et inscription :  
myformation.ch  
info.myformation@gmail.com  
079 453 66 87**

