



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**

