Ecrit par Echo du Mardi le 10 septembre 2020

Avignon : le Codes forme à la régulation émotionnelle et la dynamique de groupe avec la méditation de pleine conscience

Le Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse (Codes 84) organise une formation du 21 au 23 septembre pour les professionnels des secteurs de la santé, du social, de l'éducation et de l'animation, destinée à optimiser la gestion des contraintes, du stress et des relations, par l'exploration et le développement de l'intelligence émotionnelle et des ressources personnelles.

Au cours de cette formation de trois jours, Emmanuelle Decker, docteur en psychologie et sophrologue, donnera aux professionnels toutes les clés pour augmenter leur régulation émotionnelle (bien-être personnel, capacité à mieux vivre avec ses émotions et celles des autres), développer l'intelligence collective et les relations de coopérations créatives par l'exploration des relations assertives bienveillantes et des compétences de facilitation des échanges dans les conflits et les dynamiques de groupe, repérer les signes de fatigue avant l'épuisement et le burn-out, s'entraîner à revenir vers soi et développer sérénité et solidité face aux évènements.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 10 septembre 2020

Lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 septembre. 57, avenue Pierre Semard. Avignon. Tarif : 400 € par personne pour les 3 jours de formation. Informations et inscriptions ici. 04 90 81 02 41.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !