Gestion du stress

**- Journées ou demi-journées pour apprendre des techniques simples, rapides et efficaces de gestion du stress.**

Lors de ces journées, vous apprendrez à avoir du recul pour des situations confrontantes de délai, le clash de personnalités et comment vous ressentez ce que l'entreprise veut de vous et comment y remédier.  Que ce soit une demande de manager ou des intéressés eux-même, ce qui sera enseigné peut-être pratiqué 5 minutes par jour et avoir des résultats durables.