

Pendre soin de soi et des autres, gérer les émotions et prévenir le stress

Le 09 avril à 18h durée 1h00

Visioconférence de Gabriel COLOM (Ponts CDI 88) -

Quels comportements positifs adopter en période de crise ?

COMPRENDRE SES BESOINS ET MOTIVATIONS POUR GÉRER ET PRÉVENIR LE STRESS

Inscription auprès de Gabriel COLOM par mail gabriel.colom@progcens.com - Un lien de connexion zoom sera adressé aux inscrits



Gabriel COLOM (Ponts CDI 88)

Gabriel COLOM - 14 ans de direction stratégique et financière chez Saint-Gobain, 8 ans et 90 missions de conseil en stratégie et accompagnement du changement auprès de PME, groupes et collectivités chez KPMG Advisory - A obtenu ses certifications de Coaching, PNL, Process Communication® et a fondé ProGCens® en 2011 - Son activité se répartit en coaching individuel et d'équipes, formation et conseil - Expertise : Leadership et Intelligence Emotionnelle

La mini conférence sera suivie des réponses aux questions qui devront être adressées par mail au plus tard le 8 avril 12h.

COMPRENDRE SES BESOINS ET MOTIVATIONS POUR GÉRER ET PRÉVENIR LE STRESS

Sujets évoqués :

- Besoin de relation et motivation
- Les émotions, comment les gérer ?
- Non-motivation et stress
- Les typologies de stress
- La structure de personnalité
- Les besoins psychologiques
- Prendre soin de soi et des autres : créer du lien et entretenir la motivation