

Stress et émotions

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

- Objectifs :
- Comprendre le stress
 - Mieux réguler ses émotions
 - Améliorer les interactions
- Résultats attendus :
- Plus de recul
 - Moins de tensions
 - Diminution des risques de burnout
 - Meilleur QVCT pour tous
- Publics cibles :
- Managers
 - RH
 - Salariés

Modalités:

- Formats adaptables (conférence, atelier, parcours)
 - Présentiel ou distanciel
 - Contenu ajusté à vos enjeux
- Chaque intervention est construite sur mesure **selon VOS besoins**.

Ce qui fait la différence :

- Approche scientifique rigoureuse
- Traduction concrète des concepts
- Prise en compte de la neurodiversité
- Outils directement utilisables

Vous souhaitez échanger sur vos besoins
ou adapter une formation à votre contexte ?

Contactez-moi



Monique SALLAZ, PhD

monique.sallaz@versionnonstandard.com

Prenez
rendez-vous



VERSION : NON STANDARD

<https://www.versionnonstandard.com/>