



Gérer son stress - Apprendre à gérer son stress

Formation en ligne

8139.

Guidé par notre expert David Delalu, psychologue clinicien et psychothérapeute, vous apprendrez à gérer votre stress et comprendre les conséquences qu'il peut avoir sur votre bien-être, votre vie professionnelle comme personnelle afin de mieux le vaincre. Ce cours vous donnera toutes les clés pour dire adieu au stress et bonjour à la relaxation. À l'issue de ce cours, vous aurez appris à gérer votre stress ainsi que vos émotions, mais également à relativiser face à des situations qui, avant, vous auraient causé de l'anxiété. N'hésitez plus et dites adieu au stress !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Développement Personnel](#)

Classification

[Développement Personnel](#)

[Plus d'informations...](#)



Booster sa mémoire - Apprendre à travailler sa mémoire

Formation en ligne

9350.

Accompagné de François Trésorier, expert en développement personnel, vous apprendrez à travailler votre mémoire, mais aussi votre concentration. Vous aborderez tout d'abord les points essentiels pour avoir une bonne mémoire, les mécaniques comme les différents types de mémoires existants, puis les obstacles susceptibles de nuire à votre mémoire. Vous apprendrez des techniques pour mémoriser des informations, à lutter contre l'oubli, stimuler votre mémoire et faire travailler votre cerveau. Vous serez bientôt le grand vainqueur des jeux de mémorisation lors de vos soirées jeux de société !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Développement Personnel](#)

Classification

[Développement Personnel](#)

[Plus d'informations...](#)





Avoir confiance en soi pour réussir - Apprendre les clés de la réussite par la confiance en soi

Formation en ligne

2920.

Vous serez accompagné, pour ce cours sur la réussite grâce à la confiance, par le Dr Olivier Madelrieux, expert en neurochimie du cerveau et coach mental de champions sportifs et de célébrités. Vous découvrirez le pouvoir de la confiance en soi et par conséquent tous les bienfaits qu'elle est susceptible de vous apporter au quotidien. Vous partirez des bases de la confiance en soi afin de changer votre état d'esprit pour continuer vers des étapes telles qu'arrêter de procrastiner, vous débarrasser des pensées négatives. Toutes ces étapes vous conduiront vers les clés de la réussite pour passer à un tout autre niveau dans votre vie grâce à des techniques avancées de préparation mentale. À la fin de ce cours pour apprendre les clés de la réussite par la confiance, vous aurez acquis toutes les bases nécessaires pour booster votre estime de soi ainsi qu'être plus productif afin d'améliorer votre vie personnelle et professionnelle. N'hésitez plus et lancez-vous ! Donnez-vous l'opportunité de réussir en gagnant confiance en vous.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Développement Personnel](#)

Classification

[Développement Personnel](#)

[Plus d'informations...](#)



Apprendre vite et bien - Développer ses capacités intellectuelles

Formation en ligne

12076.

Accompagné par François Trésorier, expert en développement personnel, vous apprendrez dans ce cours les techniques efficaces pour apprendre vite et bien afin de pouvoir atteindre vos objectifs. Tout d'abord, vous apprendrez à vous défaire de vos mauvaises habitudes d'apprentissage. Formez-vous aux différentes mémoires qui existent pour découvrir la plus pertinente pour vous. Restez concentré afin d'optimiser votre apprentissage et faire travailler votre cerveau. N'hésitez plus, lancez-vous ! Vous pourriez bientôt être capable de retenir rapidement et correctement tout ce que vous désirez apprendre !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Développement Personnel](#)

Classification

[Développement Personnel](#)

[Plus d'informations...](#)





La gestion de l'imprévu - Agir en leader face à une situation imprévue

Formation en ligne

2888.

« Il ne faut jamais oublier de prévoir l'imprévisible » disait Auguste Detoef. Quand tout ne se passe pas comme prévu, il est difficile de piloter l'organisation. Heureusement il existe des techniques, nous affirme Bertrand Robert dans ce cours. Quand la crise désorganise, la gestion de la crise réorganise, quand l'imprévu fait dérailler, la gestion de l'imprévu ouvre un nouveau chemin, quand l'imprévisible inquiète, la gestion de l'imprévisible rassure, quand l'événement paralyse, la gestion de l'événement agit.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Business](#)

Classification

[Business](#)

[Plus d'informations...](#)



Parents : Gérer son stress - Faire de son stress un allié pour plus de sérénité et d'harmonie en famille

Formation en ligne

6118.

Pour ce cours sur l'apaisement du stress parental, vous serez accompagné par Catherine Schwennicke, psychologue et formatrice spécialisée dans l'accompagnement de parents. Apprenez à gérer vos émotions et votre stress afin d'avoir une meilleure relation avec votre enfant et mieux le comprendre. Prenez du recul, relativisez et adoptez une parentalité positive en choisissant un style d'éducation et des comportements qui apporteront du bien-être à votre famille. À la fin de ce cours, vous aurez appris à contrôler votre frustration et impulsivité causées par votre enfant, et saurez la gérer afin de mieux communiquer et le comprendre. Vous serez capable de créer une harmonie familiale au sein de votre maison, et d'adopter une parentalité positive !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Développement Personnel](#)

Classification

[Développement Personnel](#)

[Plus d'informations...](#)

