

Hôtellerie

3- OSEZ DIRE NON !

Aucune description

Niveau : MasterClass

Prix : à partir de 0,00 Ar HT

Durée : jours | heures

Place : personnes

Sessions

Objectifs de cette formation

- Comprendre les croyances qui nous empêchent de dire « NON »
- Définir ses limites
- Apprendre à dire « NON » en respectant l'autre

Programmes de cette formation

- - CONTENU :

Le trio : doute, peur, culpabilité

Impossible de dire « NON » !

Importance des limites

Accepter ses limites

Connaître sa personnalité

Découvrir et protéger son enfant intérieur

Dire « NON » de façon diplomate