

# Le self-management

Soumis par Cristina Buffon

18-08-2006

Dernière mise à jour : 18-08-2006

## MODULE : LE SELF-MANAGEMENT PARTIE 1 : L'EMOTION

Semaine 1 / 60 min	Sensibilisation aux techniques de relaxation
Semaine 2/ 60 min	Cerveau émotionnel et intelligence émotionnelle
Semaine 3 /60 min	Les émotions : définition et concepts
Semaine 4/ 90 min	Les 5 émotions de base : théorie et pratique
Semaine 5 / 90 min.	Les besoins
Semaine 6 / 90 min	Apprendre à vivre ses émotions
Semaine 7/ 90 min	Exprimer ses émotions

## Partie 1, prix 1800.-PARTIE 2 : LA PENSEE ET L'ASSERTIVITE

Semaine 1/ 60 min	Le discours intérieur
Semaine 2 / 90 min	Les pensées automatiques
Semaine 3 / 60 min	L'approche cognitive
Théorie	
Semaine 4/ 60 min	L'approche cognitive
Pratique	
Semaine 5 /60 min	Les croyances
Semaine 6 / 90 min	L'assertivité ou l'affirmation de soi
Semaine 7 / 60 min	Ecoute active et communication

Partie 2, prix 1600.-

Module complet , prix 3100.-

Il est possible de préparer un module sur mesure en fonction des objectifs et des besoins de chaque personne.