Ref. formation 201912074523

Gérer son hypersensibilité

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

VERTEGO INFORMATIQUE
Marie-Hélène Camborde
05.59.14.62.62
contact@vertego.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucune

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre d'où vient l'hypersensibilité. Savoir reconnaître, accueillir et contrôler ses émotions en situation de communication. Expérimenter les techniques pour trouver calme, sérénité et « redescendre en pression » Faire de son hyper sensibilité une force et un atout quotidien

Contenu et modalités d'organisation

Qu'est-ce que l'hypersensibilité, comment se manifeste-t-elle ? - Autodiagnostic. - Gérer son hypersensibilité et ses émotions en situation de communication : savoir « redescendre en pression ». - Prendre du recul, lâcher prise : savoir faire la part des choses. - Mon hypersensibilité : comment l'apprivoiser et en faire un atout.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00176813	du 01/01/2019 au 31/12/2024	Pau (64)	VERTEGO INFORMATIQUE		Non éligible	FPC
00540454	du 04/12/2024 au 31/12/2026	Pau (64)	VERTEGO INFORMATIQUE		Non éligible	FPC