

Savoir lâcher prise

réf : LAC



Les formations « Full Learning » permettent de préparer et d'approfondir les formations présentielle grâce à des modules e-learning, de façon autonome et interactive.

Ces cours e-learning sont composés de plusieurs types de modules :



- Les **'sessions'** : des modules structurés en courtes unités, de 30 à 45 minutes chacune. Les contenus sont interactifs, avec du son et de la vidéo



- Les **'Essentials'**: fiches de synthèse, présentant l'essentiel de ce que vous devez retenir de chaque thème



- Les **'Action Tips'**: fiches outils, pour vous aider à mettre en pratique dans votre activité au quotidien les contenus que vous aurez consultés.



- Les **'VideoCast'*** : des experts témoignent de leurs expériences et fournissent des conseils pour la mise en pratique.

* En anglais sous-titré en français

Détail des modules	
Session	Diagnostiquez l'organisation de votre travail et de vos priorités
ActionTip	Analyser la répartition de ses activités
Formation présentielle : 2 jours	
Session	Qu'est-ce que le filtre de perception ?
Essential	Qu'est-ce que le filtre de perception ?
Session	Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser
Essential	Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser
VideoCast	Identifiez la source réelle de votre stress
Session	Bien formuler ses objectifs personnels
Essential	Bien formuler ses objectifs personnels

