

HAPPY & MINDFUL AT WORK

Formation pour travailler autrement :
La Pleine Conscience et le bonheur
au quotidien



Du 9 septembre au 4 décembre 2017
à la Rue Verdaine 11, 1205 Genève

Objectif

Cette formation vous munira d'outils pour maîtriser votre conscience, améliorer votre bien-être et efficacité au travail. La puissance combinée de la Pleine Conscience et de la Psychologie Positive vous aidera à approfondir votre résilience mentale et maintenir une performance de qualité dans des environnements complexes.

Modules & infos

Cette formation à la Rue Verdaine 11, 1205 Genève est composée de 6 modules de 19h15 à 21h15 les lundis suivants :

9.10	I: Prendre conscience & prendre plaisir
16.10	II: Approfondir la performance mentale & utiliser ses ressources
6.11	III: Développer l'intelligence émotionnelle
13.11	IV: Gérer le stress
20.11	V: Communiquer en conscience.
4.12	VI: Intégration dans la vie quotidienne

Chaque modules présentera de nouveaux outils et pratiques. Entre les modules, vous aurez accès la plateforme e-learning pour vous soutenir dans la pratique quotidienne de la Pleine Conscience (20'). Prix : CHF 565, étudiant/chômage : CHF 465.

Facilitateurs



Annika Månsson, coach et formatrice, cumule plus de 15 ans d'expérience en entreprise, 10 ans d'expérience internationale de coaching et de formation en leadership, communication interculturelle et Psychologie Positive.
+41 22 737 14 40 amansson@happy-at-work.ch happy-at-work.ch



Boaz Feldman est psychologue en management. Il se spécialise dans la performance de profondeur avec les dirigeants d'entreprises, et il enseigne le Mindful Leadership au MBA de Trinity College à Dublin.
+41 78 964 05 06 info@boazfeldman.com www.boazfeldman.com

**« Le succès n'est pas le bonheur.
Le bonheur est la clé du succès. »**

Albert Schweitzer