



Gérer son stress

Parcours Flash Learning

1. Comportement Parent & Enfant



1. Parent persécuteur & Enfant soumis



2. Parent persécuteur & Enfant rebelle



3. Enfant & Enfant Plaintes & critiques



2. Postures sous stress



2.1 Se centrer sur ce qui reste à résoudre plutôt que sur ce qui a été résolu



2.2 Démission et cynisme face aux difficultés



2.3 Fuite, agression & manipulation



2.4 S'exprimer par opinions



FR23 – 1h

Gérer son stress

9 vidéos

9 fiches analyse

1 forum

1. Comportement – Parent & Enfant

- Parent persécuteur & Enfant soumis
- Parent persécuteur & Enfant rebelle
- Enfant & Enfant Plaintes & critiques

2. Traiter une réclamation avec assertivité

- Se centrer sur ce qui reste à résoudre plutôt que sur ce qui a été résolu
- Démission et cynisme face aux difficultés
- Fuite, agression & manipulation
- S'exprimer par opinions vs faits

3. Intelligence émotionnelle

- Gérer son stress
- Gérer ses émotions