

Personas



Prénom Romain

Âge 23 ans

Métier Ux designer

Niveau de diplôme : BAC + 5

Rémunération annuelle ou chiffre d'affaire moyen : 32 000 K / an

Situation personnelle : célibataire sans emploi salarié (jeune diplômé)

Informations complémentaires : J'ai eu mes premiers clients en étant étudiant, je me suis donc lancé à plein temps en micro-entreprise après mes études

Ce que j'attends de la formation :

- Canaliser ou transformer mon stress lors de rendez-vous client
- Savoir prendre du recul lors d'une surcharge de travail
- Des astuces pour ne pas procrastiner à cause d'un état de stress paralysant
- Gérer ma peur de l'échec et ma phobie administrative
- Avoir des outils / astuces pour maîtriser mon stress lors de situations déstabilisantes (exemple : un client mécontent)



Prénom Géraldine

Âge 40 ans

Métier Conseillère en image

Niveau de diplôme : BAC + 2

Rémunération annuelle ou chiffre d'affaire moyen : 10 000 K / an

Situation personnelle : mariée sans emploi

Informations complémentaires : Je viens de me faire licencier pour raison économique d'une grande chaîne vestimentaire et j'ai profité d'un droit au chômage ainsi que de l'aide l'ACCRE pour me lancer à mon compte.

Ce que j'attends de la formation :

- Ne pas céder à la panique si je ne trouve pas de clients
- Organiser mon temps professionnel et personnel pour ne pas générer de pression et un malaise familial
- Stressée de nature j'aimerais transformer mon stress en énergie positive
- Avoir des outils en pour gérer des situations stressantes
- Développer ma capacité à accueillir le "non" aux clients