

MANAGEMENT DE SOI & ÉCOLOGIE PERSONNELLE

Libérez-vous du stress durablement et gagnez en énergie (3 jours)

Présentation

Un séminaire de 3 jours pour se recentrer sur soi-même et ses importants et comprendre les mécanismes du stress pour mieux les prévenir

Vous-même ou vos équipes êtes trop souvent dérangés ou perturbés par le stress ? Vous vous retrouvez éternels, découragés, démotivés ou perdus ?...

Vous ressentez l'urgence de changer quelque chose, dans vos habitudes ou vos comportements pour retrouver un calme intérieur et pouvoir avancer avec la pleine maîtrise de vos facultés émotionnelles et cognitives.

Que ce soit parce que vous vivez des situations stressantes au travail ou dans le quotidien, vous avez besoin d'apprendre à vous libérer de ce stress et à regagner en énergie pour vous projeter sereinement dans l'avenir.

Ce séminaire de 3 jours est l'occasion d'une pause réflexive dans cette vie qui va parfois à 100 à l'heure. Il vous permet non seulement d'apprendre à dénouer et à prévenir les situations de stress professionnel ou de la vie de tous les jours, mais aussi et surtout de renouer avec vos importants, pour retrouver votre boussole intérieure.

Objectifs

- Comprendre les sources et mécanismes du stress
- Identifier ses propres fonctionnements sous stress pour mieux faire face aux situations
- Apprendre à se recentrer
- Mettre en place des stratégies d'adaptation
- Apprendre à se ressourcer efficacement
- Savoir comment remonter en énergie haute et gagner en bien-être

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

En amont de la formation

Audit gratuit et sans engagement par téléphone

Programme

Ces 3 journées sont intensives. D'une approche très pragmatique, elles alternent apprentissages théoriques et clés pratiques et concrètes, avec des ateliers et exercices. Le séminaire propose 4 grands temps, basés sur les axes suivants cohérence et équilibre interne / gestion du stress / prévention des situations stressantes / gestion de l'énergie au quotidien, préservation et amélioration de la santé globale

Coût du séminaire

Tarif INTER : **250 € /jour et par personne** (soit 750€/personne le séminaire de 3 jours)

Tarif INTRA : sur devis

Contactez-nous par e-mail à contact@concilience.fr ou par téléphone : 06 09 76 04 92.