

LE LACHER PRISE

Nouvelle gestion du stress

Face à la pression du quotidien



OBJECTIF

*Acquérir les clés du lâcher prise
Pour devenir LIBRE et AUTONOME.*

*Développer et optimiser
son efficacité personnelle.*

PROGRAMME

- Mesurer, quantifier, analyser les pressions subies ou rencontrées.
- Le stress : le bon, le mauvais, mécanismes physiologiques.
- Incidences immédiates de la pensée sur le corps.
- Acquérir les clés du lâcher prise.
- Anticiper et développer finesse d'observation et capacité d'écoute face aux différents comportements.
- Notions d'affirmation de soi et d'assertivité.
- Gérer son stress et son émotivité : solutions pratiques et fiables.
- Exercices simples de relaxation à intégrer au quotidien (gestes, postures et respiration diaphragmatique).

PUBLIC

Tout public

DATE

A choisir :

Lundi
21 sept. 2020

Mardi
22 sept. 2020

LIEU

Centrexpert

ANIMATEUR

Anita BAUDOUIN

CONDITIONS

Frais de participation : 45 € TTC

Le repas peut être pris en commun avec l'animateur
Participation aux frais de repas 20 € TTC