

# GERER SES EMOTIONS AU TRAVAIL et être maître de soi



## OBJECTIF

Expérimenter et acquérir des techniques simples et efficaces pour optimiser les performances professionnelles, réduire les tensions et faciliter la récupération.

Connaître sa dominance énergétique de l'un des 3 étages de cerveau.

## PROGRAMME

- Prise de conscience de ses ressentis pour aider le cerveau à trouver des solutions de dépassement.
- Intégration des mouvements neuro-oculaires et respiratoires. Dénouer les tensions avec des techniques de méditations. Exercices spécifiques pour améliorer l'attention, le centrage.
- Réflexologie des méridiens et émotions : annuler les effets de la colère, surexcitation, inquiétude, peur...etc...
- Optimiser et renforcer ses diverses ressources : résistance physique, intelligence émotionnelle et souplesse comportementale.
- Découvrir les résistances, freins, peurs qui limitent la confiance, l'estime de soi et y remédier.

### ANIMATEUR

Virginie DELAGE - Kinésologue, naturopathe

### CONDITIONS

Frais de participation : 45 € TTC

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

### PUBLIC

Tout public

### DATE

A choisir :

Lundi  
12 oct. 2020

Mardi  
13 oct. 2020

### LIEU

Centrexpert