



STRESS, ÉMOTIONS : REPRENDRE LE CONTRÔLE

Avec les Arts Ancestraux du Tao et la PNL

€ Frais de participation

Prix par participant pour 1 jour
130€

GROUPE

De 1 à 20 personnes

TÉLÉCHARGER

Téléchargez le programme
détaillé
de l'atelier.

PROCHAINS ATELIERS

Lieu : Occitanie

Dates :

DESCRIPTION

Lutter contre le stress est un objectif que partagent beaucoup de personnes. Mais par où commencer ? Quelle méthode utiliser ? Quelle efficacité ? Durant cet atelier, vous découvrirez des techniques et des outils éprouvés. Cet atelier est simple et accessible à tous. Il donne de bonnes clés pour se libérer du stress et apprendre à mieux le maîtriser. Il aide à minimiser les répercussions désagréables du stress dans votre vie et à retrouver un équilibre émotionnel et physique.

OBJECTIFS

- Identifier ses schémas corporels et les habitudes de réactions face au stress.
- Savoir reconnaître les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Acquérir des outils simples pour garder sa sérénité et préserver son équilibre personnel
- Réguler les manifestations physiques du stress.
- Garder le contrôle en situation de stress

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite mieux gérer son stress. Particuliers et professionnels

PRÉREQUIS

Aucun

LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse des arts martiaux, de la PNL et de la méditation. Alternance théorie et pratique.

DURÉE

1 à 2 jours

PROGRAMME

- Stress, émotions : les conséquences sur le corps ?
- Identifier ses besoins, ses valeurs et ses limites
- Mieux maîtriser son corps face au stress, aux émotions et aux pensées négatives
- Adopter une posture centrée, alignée pour gagner en confiance et mieux entrer en relation avec les autres

MÉTHODES

Alternance de théories et mise en situation pratiques