

ATELIER

Ouvert et accessible à toutes et à tous

OPTIMISER SA COMMUNICATION

**Avec les Arts Energétiques et la
Programmation Neuro-Linguistique**

Communiquer efficacement en toute situation !



Avec Jean-Luc LAMBERT

Coach professionnel

Diplômé de l'Université Paris 8
Maître praticien PNL et Hypnose
Professeur Diplômé d'État 7e Dan
Qi Gong, de Taiji Quan et Karaté

PROGRAMME

Comprendre les bases de la **communication**.
Développer des **relations** basées sur la **confiance**.
Identifier le rôle des émotions pour mieux Gérer les situations de stress.
Gérer les tensions internes et externes.
Comprendre les mécanismes de la **motivation**.
Savoir se motiver.
Clarifier un objectif et le rendre réalisable.
Adopter la **bonne posture**.



LE PLUS DE CET ATELIER

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux et des arts énergétiques.

道

ECOLE TAO JLL
TAI CHI CHUAN QI GONG

Renseignements

06 27 64 08 50

ecoletaojll@gmail.com

www.ecoletaojll.com