

Une journée hors du temps pour :

- se détendre et se remettre en énergie
- découvrir des outils pour aborder sereinement vos prochains défis

Au programme :

Des outils pour se gérer au quotidien en toute sérénité

Découvrez prochainement la nouvelle session de l'atelier, et son programme ou contactez-moi pour le mettre en place sur mesure pour votre groupe.

Outre la respiration, voici quelques points d'appui de l'atelier :

E (et D) - mise en énergie : étirements, sauts, auto-massages, posture

F (et E) - auto-organisation : bullet journal et autres ressources

D (et F) - se concentrer et choisir ses pensées

F (et E) - auto-coaching : comment être sa propre ressource

D (et F) - les 10 commandements de la zénitude au travail

E (et D) - quels leviers pour apprivoiser son stress ?

Ils seront orchestrés par la méthode des 3 pommes

en quelques mots clés :

Détente respiration plaisir énergie ressources

Méthodologie :

Alternance d'exercices pratiques, d'apports d'outils et d'échanges d'expériences.

Pour qui :

Les personnes qui ont besoin de souffler et de trouver un équilibre entre ressourcement et activité.

Intervenante :

Corinne FOLSCHVEILLER Coach en gestion de carrière, psychologue du travail & formatrice spécialiste du positionnement personnel & professionnel (18 années d'expérience)

vous invite à vous ouvrir à vos envies, à prendre appui sur vos ressources pour identifier ce qui vous enthousiasme et le réaliser.

Si vous êtes intéressé(e) : www.leaderdesoi.com/contact ou 06 63 46 05 64