ATELIER «GESTION DU STRESS»

OBJECTIFS :

Connaître le stress : Les 3 cerveaux selon Mac Lean,
Les manifestations et les facteurs de stress.
Se connaître par rapport au stress et à ses représentations mentales.
Reconnaître **ses émotions,** identifier **ses besoins.**
Comprendre **la puissance de la pensée** sur nos comportements.
Utiliser **la visualisation**.
Développer **l'Estime de soi.**
Installer **des ancrages positifs.**
Initiation à la **cohérence cardiaque.**
Apporter **créativité et plaisir** dans un travail au quotidien.

DEROULEMENT :

Interactions avec les étudiants, questions, réponses, brainstorming.
Exercices pratiques de cohérence cardiaque, de respiration, de visualisation, de relaxation.

ANIMATION :

Cécile Robillard, coach/flutiste, Prix du CNSM de Lyon, diplômée en PNL, et Diplômée en coaching à l'IAE de Toulouse. Certifiée en Préparation Mentale.

MODALITES : Durée 2H00 / 3H00

ORGANISATION PRATIQUE :

Groupe souhaité de **8 à 15 étudiants.**
Paperboard, feutres.

TARIF Me contacter pour un devis personnalisé

Cécile ROBILLIARD
20 rue de Bourrassol
31300 TOULOUSE
06 63 25 07 11

crobilliard@hotmail.fr
coach-artiste.com