

Développez votre vitalité et votre efficacité



Pour :

- Cultiver votre énergie en gérant efficacement votre stress
- Améliorer vos performances professionnelles par l'attention sans tension
- Apprendre à s'économiser en ayant le geste juste et la tension juste

Dans un contexte en crise, il y a nécessité de mieux s'armer pour faire face aux nombreuses contraintes et pressions de l'environnement et éviter stress chronique, anxiété, perte d'efficacité.

La nouvelle donne est lancée : savoir être serein, confiant et réellement efficace !

Le temps d'une journée, venez apprendre à vous détendre, vous ressourcer, vous stimuler, à cultiver votre vigilance, aiguiser votre efficacité.

Une journée pour apprendre à vous détendre, vous ressourcer, vous stimuler, à cultiver votre vigilance, aiguiser votre efficacité.

Programme :

Introduction : conjuguer efficacité et vitalité

Identifier les facteurs perturbants et les réactions au stress

Les sources d'amélioration - Développer l'attention sans tension

- La respiration
- Savoir se détendre
- Savoir récupérer rapidement
- Savoir se stimuler

Les facteurs d'équilibre

- Les techniques de relaxation
- La physiologie du sommeil
- Les bases de la nutrition

Rédaction de son programme personnel « Vitalité »

Prix : 120 € TTC (particulier) - 200 € HT (entreprise) - Déjeuner en sus - Calendrier sur demande au : 06 87 06 54 72 - agnes.overli@100ways.net