

Mardi 17 avril
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Gérer ses émotions au travail et être maître de soi

Nos émotions ont parfois des conséquences dévastatrices sur nos relations et notre bien-être. Comment apprendre à les gérer et stabiliser son équilibre physique, émotionnel et mental en toutes circonstances et agir avec recul et justesse.

Objectifs

- Expérimenter et acquérir des techniques pour optimiser les performances professionnelles, réduire les tensions et faciliter la récupération.
- Connaître sa dominance énergétique de l'un des trois étages du cerveau

Programme

- Prise de conscience de ses ressentis pour aider le cerveau à trouver des solutions de dépassement.
- Équilibrer les organes et glandes cibles du stress en fonction de son étage dominant et découvrir les correspondances organes/émotions.
- Intégration des mouvements neuro-oculaires et respiratoires. Dénouer les tensions avec des techniques de méditations. Exercices spécifiques pour améliorer l'attention, le centrage.
- Réflexologie des méridiens et émotions. Optimiser et renforcer ses diverses ressources : résistance physique, intelligence émotionnelle et souplesse comportementale.
- Découvrir les résistances, freins, peurs qui limitent la confiance, l'estime de soi et y remédier.

ANIMATION



Virginie Delage, Kinésiologue, naturopathe, réflexologue