effica Zen
ateliers de bien-être au travail

GESTION DES *ÉMOTIONS*



OBJECTIF

Connaître la mécanique des émotions et les apprivoiser

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Il s'agit de prendre conscience de nos émotions qui nous troublent et débordent parfois de manière incontrôlable (colères explosives, larmes faciles, peurs inconsidérées) et de savoir les décharger pour mieux les gérer au quotidien sur notre lieu de travail, à la maison, en famille. La relation aux autres en est par conséquent améliorée.

En pratique

EXPERT

Coach - Hypnothérapeute

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence