

Retrouver du sens et reprendre pied en période difficile

TARIFS

Adhérent Coût inclus dans la cotisation annuelle

Non-adhérent 120 €

PUBLIC *Max 20 participants*

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

INTERVENANT(S)

Sylvie Claire MORIN

Spécialiste en développement personnel et en communication

Inscription

DATE(S)	DURÉE	HORAIRES	TYPE DE SESSION
Judi 5 décembre 2024	6 heures 30	de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00	PRÉSENTIEL CPG - STRASBOURG

PROGRAMME

Depuis 2020, le COVID, les différents confinements et tout ce qui s'en est suivi, le retour à la « normale » ne s'est pas vraiment fait. Les gens autour de nous (dont nous faisons sans doute partie) sont inquiets, impatient, irritables, de mauvaise humeur, agressifs.

Tout ceci cache sans doute beaucoup de peur et d'angoisse face à l'avenir. Et si on les interrogeait, ils diraient sans doute « il y a de quoi, non ? »

Cet atelier d'une journée propose d'interrompre cette spirale de colère et de peur, de retrouver de la sérénité, du calme et de reprendre pied dans une réalité mouvante sans plus être affecté aussi durement et, qui sait, peut être avoir un effet de « contagion » positive sur notre entourage ?

Renforcer notre énergie pour faire face à l'incertitude du quotidien

- 15 exercices énergétiques pour retrouver le calme rapidement
- Redistribuer l'énergie là où elle est nécessaire grâce à un travail sur méridiens
- Le tapping sur les méridiens : libérer les émotions et les sentiments dérangeants

Comprendre son fonctionnement émotionnel

- Les 10 catégories d'émotions dites « négatives » et leurs messages
- Comment traitez-vous vos émotions ?
- Exercices pratiques sur les émotions

Initier le réflexe de la relaxation : respiration et techniques de relaxation

- L'importance de la respiration
- Techniques de relaxation

« Reprendre la main » sur son état mental en ces temps troublés

- Savoir ce qui est bon pour nous : le test musculaire
- Se reconnecter au calme instantanément : l'auto-ancrage de ressources
- Prendre l'habitude de la sérénité : la cohérence cardiaque