



Coût :
Participation aux frais
pédagogiques :
50€ par personne par webinaire

SAVOIR SE RESSOURCER AU QUOTIDIEN ET MAINTENIR SON ENERGIE AU TRAVAIL

Objectifs

Comprendre le besoin de changer de rythme et de revenir à soi.



Lundi 26 octobre

14h00-15h00
Durée 1h00

Programme

- § Faire un état des lieux de son état interne (stress et énergie)
- § Comprendre son fonctionnement physiologique et sa perte d'énergie
- § Apprendre à se ressourcer au quotidien en prenant soin du corps, du cœur et de l'esprit
- § Proposition de pratiques concrètes

Intervenant

Catherine ROUAULT- Formatrice en communication et approches comportementales