

Apprendre à «lâcher prise»!

08.30 – 09.00

Accueil avec café et croissants

Matin

- Identifier les freins et facteurs qui empêchent de lâcher prise
- Gérer les pensées négatives et limitantes
- Définir un plan d'action et s'approprier des outils favorisant le lâcher prise

Pause

- Se familiariser avec des outils puissants issus de la sophrologie et de la pleine conscience
- Exercices et mise en pratique

12.00 – 13.00

Repas

Après-midi

- Forces, et ressources
- Valeurs

Pause

- Faire preuve d'agilité émotionnelle
- Exercices et mise en pratique

16.30

fin du séminaire

L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme en cas de nécessité.