

(Re)mobiliser son énergie: passer du stress à l'énergie positive!

08.30 – 09.00

Accueil avec café et croissants

Matin

- Identifier ses facteurs de stress et ses conséquences

Pause

- Quelles actions à inclure dans mon mode de vie

12.00 – 13.00

Repas

Après-midi

- Basculer dans un état d'esprit plus positif

Pause

- Mise en place d'un plan de santé mentale et physique individuel

16.30

fin du séminaire

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