

ATELIERS

Apports théoriques et pratiques - 1h30 à 3h

Sur mesure, toute l'année, pour mobiliser toutes vos compétences, en développer des nouvelles et maintenir une bonne santé...

En présentiel ou à distance.

EXEMPLES DE THEMATIQUES

Régulation du stress

Optimiser l'apprentissage – Mouvements de Brain Gym® *en savoir +*

Amélioration des relations interpersonnelles

Préserver son équilibre

Libération de mes comportements répétitifs et inappropriés

Motivation et adaptation au changement

Concentration et pause

Prise de décision et biais cognitifs

Intelligence émotionnelle

Communication

Dynamique d'équipe

Prévention et santé du cerveau

Etc.