

CONFERENCES

Apports théoriques et interactions - 1h à 2h

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

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

Prévention et santé du cerveau

Etc.