



Atelier de Développement Personnel

THEME : Apprenez à gérer votre stress ET à gérer vos émotions

Atelier animé par **Thierry TRANCHOT**, formateur consultant spécialisé en développement personnel
et coach en reconversion professionnelle

Cet atelier a pour objectif de vous faire découvrir des outils qui vont vous permettre de gérer votre stress et de gérer vos émotions.

Les temps forts :

- ▶ La partie théorique pour comprendre le stress et les émotions.
Comment se crée le stress et comprendre les schémas mentaux qui se produisent.
Reconnaitre une émotion et pouvoir la gérer.

- ▶ La partie pratique pour vous montrer votre capacité à gérer vos émotions.
Mise en situation solo et groupé.

- ▶ L'apprentissage de 3 outils à mettre en pratique IMMEDIATEMENT pour gérer votre stress ainsi que vos émotions.

- ▶ Démonstration des outils que j'utilise professionnellement (hypnose et/ou E.F.T)

- ▶ Débriefing

TARIF : 35 €

NOMBRE DE PLACES : 15 places (maximum)

Renseignements Complémentaires

Heure : de 15h à 18h

Lieu : Studio 48 (48 rue Maurice Berteaux, 78700 Conflans-Sainte-Honorine)

Tél : 07.84.16.72.42

Mail : lesateliersduvip@outlook.fr

Site : <https://les-ateliers-du-vip.blogspot.com/>

*Soyez les bienvenus aux Ateliers du V.I.P
(Véritable Instant Personnel), c'est avec grand plaisir que
nous partagerons un moment de pur enrichissement personnel*

