



60 av. Jean Charles Rivet
19100 Brive-la-Gaillarde
contact@labellevoix.fr
09 82 53 34 38



Un département de la S.A.R.L. LA BELLE VOIX

GESTION DU STRESS

La puissance de la respiration

Public

Toute personne souhaitant maîtriser les effets négatifs du stress et canaliser son énergie pour augmenter son pouvoir de décision et sa concentration

OBJECTIFS

- Contrôler activement sa respiration
- Renforcer sa concentration
- Maîtriser ses émotions
- Gérer les idées parasites

Durée : 1 journée

PROGRAMME

Gérer sa respiration

- Prendre conscience de sa respiration
- Contrôler son état émotionnel
- Maintenir une respiration fluide

Renforcer sa concentration

- Canaliser sa pensée
- Contrôler les idées parasites

Maîtriser ses émotions

- Percevoir ses changements d'état émotionnel
- Ramener le calme intérieur

Formules et tarifs H.T.

Inter-entreprises

450€ / j / pers. (mini 3 pers.)

Intra-entreprises

1200€ / j / groupe (6 pers maxi)

Formation Individuelle

650€ / j /

