

Pack Développement Personnel

« Être serein.e au quotidien »

« Lâcher-prise »

« Harmoniser sa vie personnelle et professionnelle »

3 ateliers de 2h00
48 euros par atelier

Contact

sylvain@eclosyscoaching.fr

06 81 65 81 12



Eclosys

Un chemin vers votre réussite professionnelle

Une démarche

Tenir compte de votre expérience

Prendre la mesure de votre contexte

Vous proposer des outils pragmatiques

Utiliser une pédagogie ludique

Des bénéfices

Ces ateliers vous permettront de renforcer ou découvrir certaines dimensions indispensables pour prendre soin de vous : garder son calme malgré les aléas, faire face à ses objectifs avec légèreté, vivre au présent avec les siens et au travail

Un contenu

Les mécanismes du stress

Découvrir les 6 modes mentaux qui mènent à la sérénité

Les enjeux du lâcher-prise

Retrouver la légèreté

Sphères de vie et emploi du temps

Harmoniser son temps pour vivre au présent