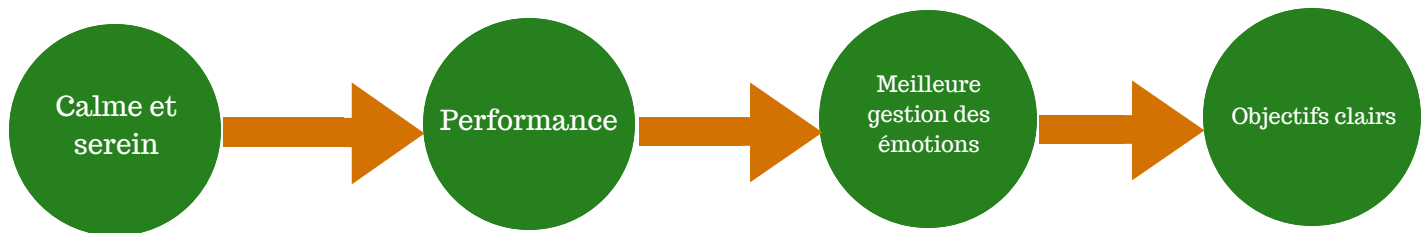




GESTION DU STRESS



Le stress se définit par des réactions de l'organisme, tant émotionnelles que physiques.

SOLUTIONS

Accompagnement en coaching personnel avec

- les outils puissants
- Identifie les blocages lié au stress
Libérer le stress et redonner de l'énergie
Comprendre les facteurs du stress
Savoir dire NON
Passage à l'action
Mise en place de plan d'actions

NATHALIE
"SUITE À L'ATELIER, JE ME SENS MIEUX CAR J'AI COMPRIS D'OÙ VENAIT LE STRESS QUE J'AVAIS ACCUMULÉ PENDANT DES ANNÉES. JE DOIS DONC METTRE EN PRATIQUE POUR QUE CELA DEVIENNE UNE HABITUDE, J'AI HÂTE DE COMMENCER, MERCI MAX "



Le + Livre "Au-delà" offert