



INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM Lieu sera précisé

ultérieurement



Début le vendredi 06 novembre 2026



DURÉE : 00:45

Prix : **13.00 €**

PROFILS : infirmière et coach émotionnelle

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

Vidéo projecteur

chaises

connexion wifi

CODE ACTIVITÉ : 11SO1301

DESCRIPTION

Pourquoi certaines personnes semblent naturellement positives, motivées et pleines d'énergie... alors que d'autres se sentent vite submergées par le stress, le doute ou la fatigue ?

La réponse se trouve en grande partie dans notre cerveau.

Cette conférence vous propose de comprendre comment nos émotions, nos habitudes et nos expériences façonnent nos circuits neuronaux... et influencent directement notre niveau d'énergie et de bien-être.

À travers une approche mêlant neurosciences et expérimentation, vous découvrirez :

- pourquoi notre cerveau a tendance à se focaliser sur le négatif
- comment certaines émotions deviennent dominantes et automatiques
- en quoi il est possible de modifier ces schémas
- comment activer volontairement des états internes plus aidants

Une conférence vivante, interactive et accessible, pour passer du "je subis mes émotions" au "je peux agir dessus".

OBJECTIFS

- Comprendre comment nos émotions influencent notre énergie et notre comportement
- Identifier les mécanismes automatiques du cerveau (biais négatif, habitudes émotionnelles)
- Découvrir comment se construisent et se renforcent les circuits neuronaux
- Expérimenter des leviers concrets pour modifier son état émotionnel
- Repartir avec des outils simples pour cultiver plus de joie, de motivation et de sérénité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	06-11-2026	18:30	00:45	
Vendredi	19-03-2027	18:30	00:45	