



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 06 février 2021



DURÉE : 03:00

PROFILS : Coach

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Paperboard, Feuilles blanches, Stylos

CODE ACTIVITÉ : 5MU974

Prix : **28.00 €**

DESCRIPTION

Dans la première partie, vous avez appris à stopper les ruminations mentales et les déclencheurs de peur.

Dans cet atelier, vous allez apprendre une méthode vous permettant d'évacuer une émotion disproportionnée rapidement (convient pour toutes les émotions à connotation négative), tout en lui permettant de s'exprimer.

Finis les sentiments étouffés qui resurgissent à la moindre occasion ! Retrouvez un sentiment de calme et d'apaisement en quelques minutes.

Apprenez également comment reprogrammer votre cerveau afin d'empêcher la peur de ressurgir.



OBJECTIFS

Repartir avec des exercices concrets et facilement applicables à la maison.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	06-02-2021	10:00	03:00	VISIO-ATELIER