

## INFORMATIONS

 Visio-conférence

 Début le jeudi 24 mars 2022

 DURÉE : 01:30

Prix : **5.00 €**

**PROFILS :** Coach et formatrice en communication et leadership

### PRE REQUIS :

Aucun. Juste l'envie de s'ouvrir à de nouveaux horizons et de se développer personnellement.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 6AD315

## DESCRIPTION

Que ce soit au travail ou dans nos vies personnelles, l'ego est souvent source de problèmes tels que :

- Des difficultés dans nos relations
- La peur de parler en public
- La timidité face à certaines personnes

Comprendre l'ego et le remettre à sa juste place peut nous permettre de vivre une vie plus épanouie, avec beaucoup moins de stress et d'anxiété dans nos relations.

Lors de cette conférence, nous allons :

- Définir l'ego et comprendre son fonctionnement
- Connaître les différentes approches du moi dans les philosophies orientale et occidentale, mais aussi du point de vue des neurosciences
- Comprendre comment mieux se connecter à soi et aux autres pour ne plus avoir peur d'agir et d'être jugé
- Reconnaître pour les contrer les tours joués par notre ego



## OBJECTIFS

Définir l'ego et comprendre son fonctionnement

Connaitre les différentes approches du moi dans les philosophies orientale et occidentale, mais aussi du point de vue des neurosciences

Comprendre comment mieux se connecter à soi et aux autres pour ne plus avoir peur d'être jugé

Reconnaitre pour les contrer les tours joués par notre ego

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-03-2022	19:00	01:30	VISIO-CONFERENCE