



INFORMATIONS



Visio-atelier

PROFILS : Coach



Début le samedi 18 décembre 2021

PRE REQUIS :

Aucun



DURÉE : 03:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6AD330

Prix : **28.00 €**

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

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 resurgir.

OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	18-12-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER