

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 22)

 Début le lundi 10 octobre 2022

 DURÉE : 01:15

Prix : **110.00 €**

PROFILS : Sophrologue, et formateur en développement personnel

PRE REQUIS :

Toute personne souhaitant améliorer son mieux-être.

MATERIEL :

Les documents et enregistrements audios, qui sont fournis au fur et à mesure de l'avancée du cours nécessitent d'avoir un ordinateur, ou un mobile chez soi. Sinon, le signaler au formateur.

CODE ACTIVITÉ : 7MU0858

DESCRIPTION

Découvrez comment vous entraîner à mieux gérer votre stress personnel et professionnel

Les présentations de la formation et le programme interactif ci-dessous sont valables, cependant ils ont été réalisés au cas où l'animation se déroulerait à distance.

Pour voir une **présentation de la formation par le formateur** : <https://vimeo.com/655279518>

Pour voir le **programme détaillé interactif** : <https://view.genial.ly/60c0b712fe0ac00d5fd1540b>

Thèmes qui feront l'objet d'une présentation théorique simple et d'un exercice pratique.

- Détente et relaxation émotionnelle et psycho-physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Développement de l'attention et de la concentration
- Substitution des pensées parasites par un état d'esprit paisible
- Sentiment de bien-être physique, mental et émotionnel
- Réduction ou libération des somatisations
- Récupération d'énergie
- Développement de sensations et sentiments positifs
- Éveil de la capacité à transformer positivement le sentiment de soi
- Substituer les pensées négatives par des pensées sereines
- Se reposer mentalement



OBJECTIFS

À l'issue de cette formation les participants seront capables d' :

- Identifier les somatisations et tensions émotionnelles physiques et psychiques
- Appliquer de façon autonome les 10 exercices pratiques visant à développer leur mieux-être

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	10-10-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-10-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-11-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-11-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-11-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-11-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-12-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-12-2022	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-01-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-01-2023	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE