

GESTION DU STRESS

APPRENDRE À APPRIVOISER LE STRESS

Principales approches pour gérer son stress :



- Comprendre son stress grâce aux neuro-sciences,
- Apprendre à déjouer les mécanismes de stress grâce à l'ennégramme,
- Tester différentes méthodes de gestion du stress.

Techniques de gestion du stress :



- Cohérence cardiaque,
- Méditation de pleine conscience,
- Message contraignants,
- Comprendre les accords toltèques,
- Hypnose et auto-hypnose,
- EFT,
- Le triangle dramatique de Karpman,
- Les états du moi : l'analyse transactionnelle.

Notre formation :



- Pré-requis : Beaucoup de respect pour soi.
- Diplôme : Attestation de réussite.
- Modalités : Cours de 3 fois 6 semaines en soirée.

INFOS PRATIQUES :

Portes ouvertes : samedi 30 mai de 11h à 16h

Contact : ☎ 082/21.30.60 ✉ secretariat@eafcdinant.be

Lieu : Chemin d'Herbuchenne 4 Bte 1, 5500 Dinant

🌐 www.eafcdinant.be 📱 Cours du soir - Dinant