

Coaching collectif

Gestion du stress



Tous les samedis

10€ l'atelier de 2h - Adultes tout âge

Inscription obligatoire

tél. 06.07.66.58.18 ou sur HelloAsso Atelier des futurs

www.atelier-des-futurs.org



Maison des Associations St Roch

50 bd St Roch 06300 Nice-Est

Tram L1 Arrêt St Roch - Parking à l'angle



Coaching collectif Gestion du stress



PROGRAMME

novembre-décembre 2024



GESTION DU STRESS A L'ORAL

Offrez-vous des outils et des astuces pour vous exprimer en toute confiance et améliorer vos interactions en harmonisant vos gestes à vos paroles. Stop au stress intimidant et paralysant !

Dates : 9 novembre - 23 novembre - 7 décembre de 10h à 12 h

GESTION DU STRESS ET NUTRITION

1- Une assiette tout en couleur (2h)

Découvrez de nouvelles pistes faciles à mettre en place dans votre alimentation pour contribuer à réguler vos corps physiques et émotionnels

Dates : 16 novembre - 14 décembre de 10h à 12 h

2- Coccoonez vos neurones : alimentation, nutrition et sommeil (3h)

Chouchoutez votre corps avec un soutien nutritionnel adapté tout en apprenant à écouter et à gérer vos pensées et vos émotions.

Date : 30 novembre de 14h à 17h

GESTION DU STRESS ET RELAXATION

1- Identifier ses émotions et apprendre à les maîtriser (3h)

Apprenez des techniques de relaxation pour retrouver un état de calme quelle que soit la situation et revenir à votre pleine puissance de réflexion, d'action et de bien-être.

Date : 23 novembre de 14h à 17h

2- Maintenir un mental positif (2h)

Et si on prenait de nouvelles habitudes de pensées grâce à des outils simples à pratiquer au quotidien pour notre plus grand bonheur et celui des autres ?

Date : 30 novembre de 10h à 12 h

Maison des Associations Nice-Est St Roch

50 bd St Roch 06300 Nice Tram L1 Arrêt St Roch - Parking à l'angle

Inscription obligatoire

tél. 06.07.66.58.18 ou HelloAsso Atelier des futurs

Info sur www.atelier-des-futurs.org