

JOUR 1

- Nutrition et bien-être

L'impact de l'alimentation sur notre santé et notre quotidien;

- Comment booster son énergie grâce aux super aliments
- Confection d'un en-cas
- Mieux gérer son stress avec des méthodes naturelles
- Techniques de respiration
- Découvrir l'aroma et la phytothérapie
- Confection d'un roll on anti-stress

- Comprendre le mécanisme émotionnel
- Qu'est-ce qu'une émotion et quelle est son rôle ?
- Peur et stress : les réactions physiques et émotionnelles
- Peur rationnelle versus peur irrationnelle
- Comment dépasser sa peur pour passer à l'action

JOUR 2

- Les spécificités de la Pnl
- Comprendre le mécanisme de construction de notre réalité, notre système de perception
- Langage verbal et non verbal
- Détecter les états émotionnels chez l'autre
- Explorer les filtres qui organisent nos perceptions
- Interprétations et disgression
- Adopter l'attitude et les comportements de l'écoute active Les présupposés de la Pnl

- Gagner en efficacité avec des outils et méthodes adaptés.
- Une bonne organisation pour gagner en sérénité.
- Mieux gérer son temps et ses priorités
- Quelques méthodes clefs
- Comment rester concentrer et motiver
- Lutter contre la procrastination

01

02