

L'ÉQUILIBRE CORPS-ESPRIT

DANS LE TRAVAIL QUOTIDIEN



www.lafilandiere.ch



pedagogie@lafilandiere.ch



“
ET SI VOUS VOUS RECONNECTIEZ À VOTRE ÊTRE LE
PLUS PROFOND...”

”

Dans cet atelier, vous aurez l'occasion de
développer des outils pour la gestion du stress et
des émotions au travers de l'approche
psycho-énergétique et de la programmation
neuro-linguistique (PNL)



L'EQUILIBRE CORPS - ESPRIT

DANS LE TRAVAIL
QUOTIDIEN

Modalités

BUTS DU COURS

- Reconnaître et trouver des pistes pour soulager des moments de stress
- Apprendre à renouveler son énergie afin de préserver une belle qualité de présence auprès des enfants

MOYENS DIDACTIQUES

- Transmission d'outils pour la gestion du stress
- Exercices pratiques
- Echanges et partages d'expériences



PUBLIC CIBLE

Pour tous les acteurs de la petite enfance (préscolaire, parascolaire et étudiants)

Min 8 personnes

