

GESTION DU STRESS

INTERVENANTE

Nathalie Petit

- Coach certifiée en approche neurocognitive et comportementale, formée à la sophrologie et aux modes de communication non violents.
- Formatrice en gestion du stress auprès des soignants (réf. Formassad, UNAPL, Afcopil...).
- Professionnel contributeur activités de prévention / plateforme Ignilife (e-santé).
- Auteure « La conquête du cerveau » (éd. Quintessence, 2019).

Mail : nathalie.petit@yahoo.fr

OBJECTIFS

- Comprendre l'origine de son stress.
- Savoir se calmer rapidement avec quelques outils pratiques.
- Pouvoir mettre en œuvre des leviers efficaces dans sa vie.
- Acquérir quelques clés de communication aidante.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Exercices pratiques de retour au calme.
- Habitudes et communication anti stress.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Gagner en sérénité et efficacité.
- Retrouver un pouvoir d'action sur son bien-être.
- Mieux vivre les échanges relationnels.