

SAVOIR ÊTRE ET RESTER AU TOP

(TECHNIQUES D'OPTIMISATION
DU POTENTIEL)

INTERVENANTE

Édith Perreaut-Pierre

- Médecin des Armées pendant plus de 30 ans.
- Médecin du sport et de l'aéronautique militaire.
- Formatrice associée société Coévolution depuis 10 ans.
- Créatrice de la méthode TOP dans les armées en 1991 puis diffusion dans le monde de l'entreprise depuis 15 ans.
- Intervenante en prévention des risques psycho-sociaux.

Mail : edithpierre33@gmail.com ou epierre@coevolution.fr

OBJECTIFS

Apprendre à utiliser cette compétence qu'est l'imagerie mentale positive pour assurer son bien-être.

CONTENU DE L'ATELIER

- Exercices pratiques d'imagerie mentale et de respiration contrôlée.
- Explications avec PPT permettant de comprendre les exercices et d'être capable de les utiliser ensuite en cas de besoin.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Savoir gérer les situations difficiles, complexes et stressantes.
- Améliorer sa stabilité émotionnelle avec la respiration contrôlée et l'imagerie mentale positive.