

Castel' Cafés Coach 2018

Animés au CROQVERT Eurocentre 31620 Castelnau d'Estrétefonds
Participation : 10 € / pers. Inscription 1 semaine à l'avance



AFTER WORK
Chaque dernier lundi
du mois – de 18 à 20 H

« ZEN & POSITIF AU TRAVAIL »

Lundi 29 janvier : VIVRE ZEN

Le stress chronique : conséquences sur la santé.

Lundi 26 février : COMPRENDRE LES AUTRES

Les comportements et les besoins qu'ils expriment.

Lundi 26 mars : BIEN DORMIR AU NATUREL

Un sommeil de qualité : comment le ré apprivoiser.

Lundi 30 avril : OSER L'ESTIME DE SOI

Un challenge personnel pour oser dire et se dire.

Lundi 28 mai : ENTRETENIR SA MÉMOIRE

Ces troubles qui nous troublent et leurs solutions.

Lundi 25 juin : FAIRE FACE À L'AGRESSIVITÉ

Les pièges d'une relation conflictuelle : se protéger.

Lundi 30 juillet : COMMUNIQUER GAGNANT

L'art de l'écoute et les stratégies de questionnement.

Lundi 27 août : DÉPASSER UNE ÉPREUVE

La dimension de soi et de ses propres ressources.

Lundi 24 septembre : VIVRE ZEN

Le stress chronique : conséquences sur la santé.

Lundi 29 octobre : BIEN DORMIR AU NATUREL

Un sommeil de qualité : comment le ré apprivoiser.

Lundi 26 novembre : COMMUNIQUER GAGNANT

L'art de l'écoute et les stratégies de questionnement.

Lundi 17 décembre : ENTRETENIR SA MÉMOIRE

Ces troubles qui nous troublent et leurs solutions.

Des ateliers ludiques et pédagogiques animés par **Laurence DRON**
Coach mental et comportemental . Formatrice spécialiste du stress professionnel

Inscription par téléphone au : 06 15 06 73 82

CABINET EURÊKA STRESS SOLUTIONS
www.eurekastress.com