

Marie Aude Nallard est coach spécialisée en accompagnement de transition chez Talents Associés

Tel 06 09 33 83 09

www.talents-associes.com

Sophie Marty Elissagaray

Instructrice Eponaquest POH – Masterherder-

Formatrice à la communication intuitive- Co réalisatrice de Paroles de Loups

Tel 06 63 98 82 77

www.lamagiedeschevaux.com

POUR AVANCER PLUS LOIN

1- pour une meilleure agilité émotionnelle dans la situation actuelle

2- Management situationnel: accompagnement pour une situation définie.

3- Stimuler sa créativité pour aborder le changement

4- Apprendre à se relaxer pour retrouver de l'énergie et de la disponibilité intellectuelle



N° siret 41095069500057

N° organisme formateur :
11752788875

Gérer le stress au quotidien et en tirer parti avec Talents Associés 2 ateliers 290€ HT



Avec Talents Associés

Nous vous proposons de transformer le stress qui crée des courts-circuits et vous empêche d'être dans votre plein potentiel :

- par la compréhension des émotions classiques
- la prise en compte des émotions qui entraînent un stress perturbant
- la mise en lumière des situations qui font augmenter ou diminuer le stress.
- le choix des comportements à faire évoluer pour que le stress soit à un niveau utile pour passer à l'action juste
- la découverte des synergies qui vont vous aider à vous dépasser.

Au rythme d'un atelier de 2h00 par semaine vous allez sentir le calme revenir. Vous apprendrez à ne plus être impacté aussi fortement par les perturbations..

Des exercices vous aideront à concrétiser cette approche .

Des partenaires innovants et bienveillants :

- dans un cadre respectueux de la personne et de son rythme.
- les chevaux, et leur pratique du leadership (the power of the herd , the masterherder Linda Kohanov, éditions courrier du livre),
- les émotions,
- les plantes (huiles essentielles),
- les loups : le prédateur modèle, prêt à nous enseigner (Paroles de Loups, édition du Souffle d'or).

Nous vous accompagnerons en groupe par vidéo conférence ou en individuel sur rdv (350€ HT)

Vous allez dépasser la zone de stress qui vous perturbait en la transformant pour la

POUR VOUS INSCRIRE :

Envoyez un mail à Marie Aude Nallard
manallard@talents-associes.com

tel 06 09 33 83 09

une fiche d'inscription vous sera envoyée

Dates : nous contacter

