

Cours en ligne : CAP sur moins de STRESS

Vous vous sentez souvent stressé(e), bousculé(e), surchargé(e), épuisé (e), angoissé (e), anxieux (se)... à tort ou à raison?



- Vous manquez d'énergie, de concentration, d'enthousiasme?
- Vous souhaitez vous sentir plus en maîtrise, apaisé (e), plus serein (e), plus confiant(e), plus énergique? Si tel est le cas, ce cours en ligne **peut vous aider** !

Notre cerveau ignore qu'on est en 2018. Il pense qu'il est toujours en train de nous préparer à affronter des dangers, à chasser le mammouth, comme à l'époque de la préhistoire. Il ne sait pas faire la différence entre le stress de se sentir surchargé et le stress de devoir affronter un mammouth. Dans les deux cas, il sécrète toujours les mêmes hormones de stress qui ont les mêmes répercussions sur votre corps et votre cerveau...

Le stress est nécessaire dans notre vie de tous les jours et pour notre survie, mais dangereux quand il devient « chronique ». Il cause de nombreux dommages à notre cerveau, à notre santé et à notre bien-être en général.

Dans ce cours en ligne vous apprendrez à:

- **Mieux comprendre ce qu'est le stress**
- **Identifier vos « stressseurs »**
- **Mieux comprendre les effets du stress sur votre cerveau**

et votre santé et bien-être en général

- **Développer des stratégies efficaces pour mieux gérer le stress et actualiser vos ressources d'épanouissement et de mieux-être les plus utiles.**
- **Bientôt disponible avec offre promotionnelle de lancement : Pour plus d'informations, contactez-nous à info@midi-pile-coaching.com**

Cours en ligne inspiré de diverses approches de communication et de changement dont, la [PNL \(programmation neurolinguistique\)](#), les [neurosciences appliquées](#) et de la science du stress.

[Achetez](#)