

CAP sur moins de STRESS

CAP sur moins de STRESS !

Atelier/Conférence/ Coaching/Cours en ligne

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 et pour notre survie mais dangereux quand il devient « chronique ». Il cause de nombreux dommages à notre cerveau, à notre santé, notre bien-être et dans notre vie en général.retrouver face à un mammouth et le fait d'être coincé dans la circulation. □ Dans les deux cas, ils sécrètent toujours les mêmes hormones de stress qui ont les mêmes répercussions sur votre corps et cerveau...

Nous savons aujourd'hui que le stress, surtout quand il devient « chronique », cause de nombreux dommages à notre cerveau, à notre santé et dans notre vie en général.

Vous recherchez une activité de ressourcement pour vos équipes, vos collègues, votre département pour vous aider à mieux gérer le stress?



CAP sur moins de STRESS!: pour vous aider à mieux comprendre

le STRESS et développer des outils utiles pour le réduire et ainsi atteindre plus de mieux-être.

- 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 accéder à plus de bien-être, de sérénité, de joie de vivre et optimiser votre énergie, votre mémoire et votre potentiel d'épanouissement ?

Si tel est le cas, cet **Atelier/Conférence peut vous aider!**

Dans cet Atelier/Conférence vous apprendrez à:

- **comprendre ce qu'est le stress**
- **Identifier vos « stressseurs »**
- **mieux comprendre** les effets du stress sur votre cerveau et votre santé en général
- **développer des stratégies** efficaces pour mieux gérer le stress et actualiser vos ressources d'épanouissement et de
- **mieux-être.**

Atelier/Conférence inspiré de diverses approches de communication et de changement dont, la [PNL](#), et les [neurosciences appliquées](#) ,

Informez-vous sur notre cours en ligne; CAP sur moins de STRESS, bientôt en vente sur notre [boutique en ligne midipile](#)

Également offert sur notre boutique en ligne: CAP sur un cerveau optimal et heureux, en format cours en ligne [CAP sur un cerveau optimal et heureux!](#)

Pour plus d'information, contactez-nous à: info@midi-pile-coaching.com