



NO STRESS !

UN ATELIER POUR COMPRENDRE ET GERER SON STRESS EMOTIONNEL

PROGRAMME

Introduction : Qu'est-ce que le stress ? Le stress des adultes. Le stress des enfants. Le test « avant/arrière » pour détecter le stress. Les apports des neurosciences. **La Brain gym**, pour optimiser le fonctionnement corps/cerveau, apprendre et gérer le stress émotionnel. **Les 26 mouvements de la braingym.** Les mouvements de la ligne médiane pour stimuler son intellect. Les exercices énergétiques pour se détendre et gérer ses émotions. Les activités d'allongement pour libérer ses peurs. Les attitudes d'approfondissement pour être positif. **Les outils du changement.** La technique de l'équilibrage : Poser un objectif. Choisir les outils. Dérouler une auto-séance. Mettre en action.

- Equilibrage pour être positif (stress et apprentissage)
- Equilibrage de la vision (yeux, lecture)
- Equilibrage de l'écoute (langage, mémorisation)
- Equilibrage des aptitudes motrices fines (écriture, dessin, etc.)
- Equilibrage pour la communication (latéralité)
- Equilibrage pour la compréhension (focalisation / concentration)
- Equilibrage pour l'organisation (centrage)
- Le remodelage de la latéralité pour intégrer une compétence nouvelle.
- L'EFT pour gérer les fortes émotions.

Le vendredi de 17 h 30 à 19 h,
à Nantes.

Durée :
5 jours, soit 35 h ou 23
séances d'1.30 h

Tarif net :
500 € ou 20 € la séance en
entrée libre.

Renseignements :
Françoise ADAM.
AKENE Formation
Mobile : 06 59 48 63 08.
Email : contact@akenes.com
54, bd Jean XXIII
44100 NANTES
Retrouvez-nous sur [https://
letempsdesmanagers.com](https://letempsdesmanagers.com)