

Atelier ⑧



RALENTIR, C'EST PERFORMER !

Tout le monde devrait méditer 15 minutes par jour...Et si vous n'avez pas le temps c'est que vous avez besoin d'une heure !

À contre-courant d'un monde où tout s'accélère, la méditation a le vent en poupe et ses bienfaits sont maintenant reconnus, notamment sur le plan de la concentration et de la diminution du stress. Faut-il pour autant rendre obligatoire la méditation en entreprise ?

Non, bien sûr, mais les bénéfices sur le bien-être des collaborateurs et, par ricochet, sur la performance de l'entreprise méritent peut-être d'y réfléchir.

Cette pratique est encadrée et peut être réalisée sur une courte période, c'est ce que nous vous proposons d'expérimenter sur cet atelier...
Laissez-vous tenter !

BENEFICES :

- Apprendre à travailler sa concentration pour développer son potentiel
- Développer sa résilience au stress, sa clarté d'esprit et son calme intérieur pour allier performance et bien-être

INTERVENANTE :



Geraldine LESCS

Coach mental, trainer, formatrice, du calme à la performance

AU MENU DE L'ATELIER :

- Découverte de la méditation et de ses impacts sur notre bien-être et nos performances
- Pratique d'un exercice de méditation : la méditation du grain de raisin, méditation guidée
- Comment la déployer en entreprise ?

DATES : 2 ATELIERS AU CHOIX EN DISTANCIEL

- 26 septembre de 15h30 à 17h
- 28 septembre de 11h à 12h30