

ATELIER GESTION DU STRESS

Vous souhaitez favoriser le Bien-être de vos collaborateurs et de vos équipes, leur donner des clefs pour leur permettre de s'adapter à des périodes plus stressantes, des dates butoires impératives, des exigences clients exagérées ? ou simplement de leur donner la possibilité de mieux vivre, dans le respect de leur personnalité ?

LE STRESS

- On en parle
- On en fait quoi?
- Quelles sont nos ressources?

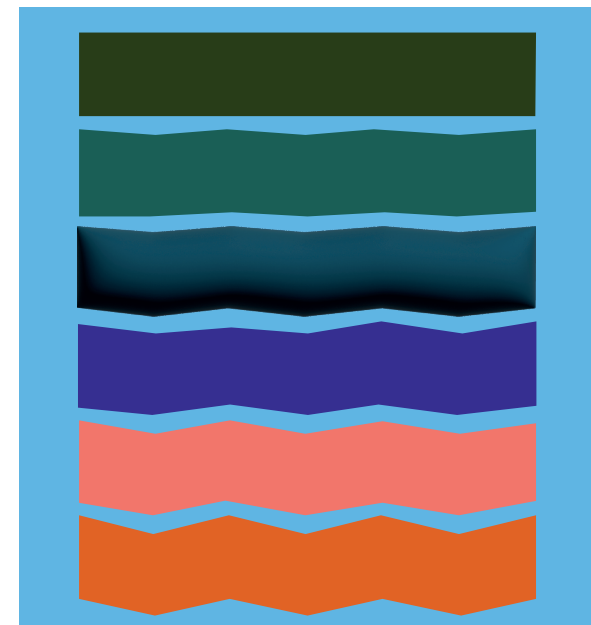
AVEC MON ATELIER

- Nous pouvons prendre conscience des manifestations corporelles et sensorielles du stress pour nous
- Nous pouvons revenir à l'écoute de soi en développant ses perceptions
- Nous pouvons nous détendre
- Nous pouvons réajuster et redefinir nos ressources

RÉCOLTE

- Conscience de vos mécanismes et impacts du stress
- Responsabilité et gestion du stress
- Conscience du rôle de nos perceptions
- Vous devenez cool et plus efficace

Avec une expérience professionnelle d'ingénieur, je connais les problématiques liées au domaine de l'entreprise et de l'industrie. Je suis thérapeute, professeur de yoga, pédagogue, et mes nombreux voyages dans des cultures variées ainsi que mes formations en phénoménologie m'ont aidé à être aujourd'hui capable d'accueillir et d'accompagner tous les parcours de vie.



DAMIEN ROY

DAMROY.COM

06 28 53 36 49

DAMIENRROY@GMAIL.COM