

Devenez un patron ZEN !



Format

Stage de deux jours

Dates

Lundi 30 et mardi 31 mai 2016
9h00-17h30

Lieu

Hôtel Ibis Châtelain

Animateur

Jean-Pierre MARRIGUES

Participation aux frais

80 € (repas inclus)

Objectif

Apprendre à se relaxer n'importe où, n'importe quand, sans que l'on ait besoin d'autre chose que la force de la pensée, enrayer le stress en quelques minutes.

Comprendre votre mode de fonctionnement.

Être vraiment ce que vous voulez être, prendre conscience du moment présent.

Programme

Soyez un patron ZEN et devenez plus performant !

- faire le point sur vous-même à partir d'un autodiagnostic
- développer votre cerveau et votre cœur à une plus grande flexibilité

- définir vos réelles priorités
- découvrir les 7 techniques pour suspendre le temps
- mieux gérer votre stress et retrouver votre liberté

Restez un Patron ZEN en toute situation !

- adopter les 3 habitudes indispensables pour être ZEN
- gérer les outils du DP et gagner en performance
- dialoguer en toute situation «La Méthode DESC»
- vivre une position d'éveil
- découvrir le pouvoir de l'intériorisation