

Conférences "Clés de mieux-être"

1 heure pour comprendre et agir



Virginie
Lepeer

Une heure pour prendre du recul sur le stress, la charge mentale, la gestion des émotions ou l'équilibre personnel et repartir avec des pistes concrètes - avec une approche accessible et ancrée.

Le concept :

Ces conférences abordent des thématiques liées au bien-être avec une approche accessible, sans jargon, utile aussi bien dans le quotidien professionnel que personnel. A travers le regard de la médecine chinoise, découvrez ces thématiques sous un angle nouveau.

L'objectif : donner à vos équipes des clés de compréhension simples pour mieux se connaître et mieux réagir face aux situations de tension.

Ce que vos équipes en retirent :

- Une meilleure compréhension des mécanismes du mental, des émotions, du stress et de la fatigue
- Des clés de lecture simples pour mieux se connaître
- Des actions concrètes, applicables immédiatement

Thématiques possibles :

- **Stress et récupération** : comprendre pour mieux gérer
 - **Charge mentale** : retrouver de la clarté
 - **Gestion des émotions** : accueillir sans se laisser submerger
 - **Prévention de l'épuisement** : les signaux d'alerte et les ressources
- Thématique adaptée à vos besoins sur demande.*

Déroulé type :

- Présentation de la thématique choisie
- Explications des mécanismes en jeu (stress, fatigue, émotions...)
- Regard de la médecine chinoise
- Mise en perspective avec des situations concrètes du quotidien professionnel
- Transmission d'actions et outils concrets à tester

Modalités pratiques

Durée : 1 heure

Format : Présentiel, dans vos locaux

Matériel : possibilité de projeter la présentation

Nombre de participants : Flexible, selon la taille de votre salle

Vous souhaitez plus d'informations, recevoir un devis ? Contactez-moi :

