

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Concentration et créativité



Lucie PAQUERON - Sophrologue

En alliant des techniques de présence du corps, de prise de conscience des capacités, d'évacuation des pensées parasites et de projection positive, cet atelier permet à chacun de développer sa créativité et d'aiguiser sa concentration.

Vos collaborateurs apprennent à puiser dans leurs propres ressources pour optimiser leur présence au travail.

Les résultats sont : une meilleure concentration, un investissement optimal, l'amélioration de la cohésion, une motivation relancée et la découverte de nouvelles compétences au sein de vos équipes.

Protocole en 10 séances :

1. Prendre un temps pour se mettre à l'écoute
2. Evacuer les tensions
3. Relancer son énergie et activer son cerveau
4. Prendre conscience de son corps et mieux se concentrer
5. Se libérer des pensées parasites
6. Valoriser le positif
7. Technique de stimulation imaginative
8. Mobiliser ses propres capacités
9. Créer sa bulle de concentration
10. Inscrire ses potentiels dans la durée

15 personnes maximum - 1h/séance - 1séance/semaine

Contact : Lucie PAQUERON - Sophrologue - 07 83 74 60 75 - luciepaqueron@gmail.com