

PROGRAMME

HAPPY DAY



APPRENDRE A RESISTER
AU STRESS DU QUOTIDIEN

LES OBJECTIFS



FAIRE FACE AU
QUOTIDIEN EN TEMPS DE
CRISE



RETROUVER CALME
MENTAL, LUCIDITÉ ET
DÉTENTE CORPORELLE



ACCEDER À SES
RESSOURCES POUR
AGIR ET NON SUBIR



GAGNER EN SÉRÉNITÉ ET
BIEN-ÊTRE DANS
TOUTES LES SPHÈRES
DE SA VIE

UN ACCOMPAGNEMENT UNIQUE

UNE METHODE ISSUE DU SPORT DE
HAUT NIVEAU ET DE L'ELITE DE
L'ARMÉE

LE PROGRAMME

- Un questionnaire d'état des lieux pour savoir où vous en êtes
- Des apports théoriques pour comprendre les mécanismes du stress et de l'anxiété
- 10 outils pour apprendre à réagir face au stress et à la pression du quotidien
- 10 séances de 45mn en présentiel ou distanciel
- Un livret personnel avec des ressources pour vous accompagner tout au long du programme
- Pour un groupe de 15 personnes max

Le plus?

VOUS APPRENDREZ À
OPTIMISER VOS
RESSOURCES MENTALES
EN LES CONNECTANT
AVEC VOTRE CORPS.

 @eliseserret

 Elise Serret - Coach personnel
chez Mental Energy

 eliseserret@gmail.com

 06 64 25 07 88



MENTAL ENERGY