

# PRÉVENTION DES RPS PAR LE RESSOURCEMENT ET L'ÉQUILIBRE PSYCHO-CORPOREL

Contribuer à la santé mentale et au bien-être des collaborateurs grâce à des techniques psycho-corporelles en auto-application.

## Programme de la formation

- Apaiser les tensions physiques et émotionnelles par une approche énergétique
- Pratique de l'auto-traitement
- Pratique de l'aperception pour calmer le mental

**Formateur** : Cathy VANHOORDE – consultant-coach des dirigeants, Maître-praticien en PNL certifié NLPNL, dirigeant d'entreprise

**Durée** : 1 jour (6 heures)

**Lieu** : en vos locaux

**Public** : groupe de 6 à 10 personnes

**Prérequis** : aucun

**Prix** : sur devis