

TRANSFORMER LE STRESS EN RESSOURCES POSITIVES

ATELIERS PRATIQUES DE 2 HEURES



**Des moments de rencontre privilégiés
pour créer une dynamique constructive au travail**

1. Gestion du stress : les premiers pas

Apprendre à monitorer son niveau de tensions et intégrer une **pratique rapide quotidienne** pour **intégrer des réflexes de mieux-être au travail**.

2. Récupérer de l'énergie

Savoir reconnaître les moments de perte d'énergie et **acquérir des outils simples pour garder la forme physique et la motivation au quotidien** !

3. Apprendre à rebondir

Appliquer une méthodologie pour mieux **comprendre et donner un sens à des événements**, afin de les **transformer en apprentissages constructifs**.

4. Envisager l'avenir sereinement

Pratiquer des techniques simples pour **calmer ses anticipations négatives et garder confiance en demain**.

Chaque atelier propose **une gamme variée d'outils de détente cognitifs et physiques spécifiques** au thème.

RÉFÉRENCES

"Je tiens à relever les riches qualités d'enseignement et d'accompagnement de Mme Bucheler, son écoute fine et son implication constante, la structure et la dynamique excellentes de ses cours, sa capacité à cerner les problématiques et à proposer des « outils » personnalisés et éprouvés, permettant de développer une forme d'« hygiène » de vie pour un meilleur bien-être au travail et à la maison."

Jérôme, RTS

"Merci pour la super série d'ateliers, ils m'ont vraiment beaucoup aidé."

Hélène, RTS.

"Encore merci pour cette formation. Les outils que vous nous avez transmis sont aussi subtils qu'efficaces."

Ennia, OMS.

"Many thanks for a very useful session yesterday and for your kind follow up."

Caroline, WHO.

Workshops available in english !

En petit groupe (max. 6 participants) ou en un suivi individuel.

En présentiel ou en ligne.

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

Virginie Bucheler

Bvd de la Tour 4

1205 Genève

022 700 01 93

info@kinechi.ch

www.kinechi.ch

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.