

# Gestion du stress<sup>!!!</sup>

**But : Outiller les pro de l'accompagnement pour une boîte à outils complète et pratique**

2 jours, 9h-12h / 13h-17h (14h)

**Journée 1** : Focus Psychologie & Neuropsychologie

- Matinée 1 : Régulation Émotionnelle, Système de stress, Matrice
- Aprèm 1 : **Mise en pratique** en binome + temps de supervision collective

**Journée 2** : Focus vision holistique

- Matinée 2 : Énergétique et liens avec l'émotionnel, Relaxation & Pleine Conscience, bases de l'alimentation "anti-stress"
- Aprèm 2 : **Mise en pratique** en binome + temps de supervision collective

=> Nous sommes deux à co-animer avec ma collègue Chloé Chaperon, Psychologue clinicienne orientée TCC, ACT et ICV

Bien dans ta Boîte

# Gestion du stress ☸

427€ - 10 personnes max

Inscriptions via **[laura@biendanstaboite.fr](mailto:laura@biendanstaboite.fr)**. Une fois ton inscription validée, je t'envoie mon RIB pour le virement ainsi que le lien Zoom pour accéder à nos sessions le jour J.

Bien dans ta Boîte

Bien dans ta Boîte