

# APERÇU DU SÉMINAIRE

## DIRECTION DU SÉMINAIRE CHANTAL TEUSCHER



Chantal est fondatrice et CEO de Mana'o. Elle est aussi Business Coach Intuitive. Elle a évolué pendant vingt ans dans l'industrie pharmaceutique et dix ans dans le médical. Son parcours et son expérience lui a conduit à aider les personnes à se sentir bien dans toutes les sphères de leur vie.

Son credo : notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur.

Cultiver sa connaissance de soi est essentiel pour avoir une vie épanouie.

### Durée et lieu

Journée, 9.00 – 17.30

Crête-Berard, Puidoux

### Groupes cibles

Entrepreneurs, CEO, managers, responsable d'équipe désirant créer un changement dans leur vie.

### Frais de participation

590 CHF (hors TVA), déjeuner inclus,

Repas, boissons, pauses, documents de séminaire et certificat.

Inscrivez-vous dès maintenant.

Pour un apprentissage optimal, le nombre de participants est limité.

## Gérer le stress entrepreneurial : Prenez le contrôle de votre anxiété et de vos douleurs :

En tant qu'entrepreneur, il est facile de se sentir submergé par le stress et l'anxiété.

Cette formation d'une journée est conçue pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vie professionnelle en apprenant à gérer votre stress et vos émotions négatives.

Nous aborderons des sujets tels que les émotions (angoisses) et les douleurs, et vous apprendrez des techniques pratiques pour les surmonter. Avec des exercices interactifs, des discussions en groupe et des conseils, vous repartirez avec des outils concrets pour mieux gérer votre stress et améliorer votre qualité de vie en tant qu'entrepreneur.

### Dans ce workshop nous verrons :

- Comprendre et identifier les émotions
- Apprendre des techniques de gestion des émotions (régulation émotionnelle, de pleine conscience, de respiration et de méditation)
- Identifier l'impact des émotions dans le corps
- S'entraîner aux techniques pour réduire l'impact dans le corps
- Construire sa boîte à outils pour améliorer sa qualité de vie en tant qu'entrepreneur et mieux contrôler sa vie professionnelle.

### Vous découvrirez également :

- En intégrant cet atelier vous déciderez de vous engager envers vous-même.
- Vous avez la volonté de créer un changement en comprenant l'effet positif de sortir de l'engrenage du stress.
- Vous êtes prêt à utiliser des outils transformateurs simples et à mettre en place de nouveaux automatismes pour apprendre à s'écouter.
- Cet atelier allie l'esprit et le corps, des exercices pratiques vous permettront une meilleure intégration et amorcer un changement durable.