

AGIR AVEC SÉRÉNITÉ EN TOUTES CIRCONSTANCES

LES ATELIERS DE COACHING : POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION AVEC SOI ET LES AUTRES

- Des ateliers qui visent l'**apprentissage et l'entraînement d'outils de détente et de mise en énergie.**
- Ils permettent de **diminuer les tensions corporelles et mentales et apprennent à générer de la détente** sur le terrain professionnel en particulier.
- Il s'agit de mettre en cohérence les pensées et le corps, grâce à une concentration sur la respiration. La respiration consciente permet de générer volontairement de la détente dans son corps. Penser à sa respiration permet également de ne plus penser à ce qui peut être source de tensions.
- On s'entraîne dans les différentes positions de vie de l'être humain : **marchant, assis et allongé**, même si cette dernière position est moins courante dans la vie professionnelle.
- Cette pédagogie participe à **la diminution du stress individuel et collectif** en offrant la possibilité à l'apprenant de se prendre en charge.

Corinne est une coach exceptionnelle experte en communication non violente et engagée dans des mouvements sociaux. Pour elle la mise en énergie et la gestion des tensions sont des leviers d'une meilleure communication.