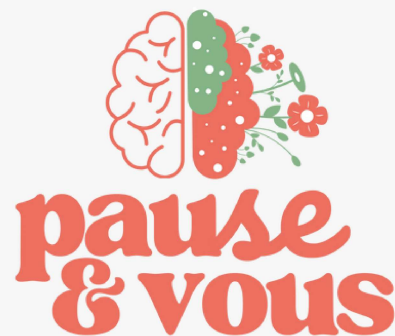


**Samedi 14 Juin
de 9H à 11H30**

Pour s'inscrire: 



LES ATELIERS PAUSE&VOUS

Développer sa résilience émotionnelle

**Êtes-vous souvent confronté à un stress intense et à une surcharge émotionnelle qui impactent votre motivation ?
Avez-vous du mal à voir les aspects positifs dans un environnement de travail exigeant ? La fatigue émotionnelle nuit-elle à votre épanouissement professionnel ?**

Cet atelier est conçu pour vous aider à cultiver des émotions positives et à développer une résilience émotionnelle. Vous apprendrez à identifier et à amplifier les émotions positives, à développer des habitudes favorisant un état d'esprit optimiste et à transformer votre regard sur les défis du quotidien.

Les bénéfices :

- **Acquérir des techniques simples pour cultiver la joie et la gratitude**
- **Reprogrammer son cerveau pour favoriser des pensées constructives**
- **Retrouver plus d'énergie et d'enthousiasme dans notre pratique professionnelle**

**Durée de l'atelier: 2H30
Prix adhérent: 35 euros
Lieu: La Possession**

**Pour nous contacter:
contact@pause-et-vous. re
www.pause-et-vous. re
tél. 0692 22 11 83**

atelier animé par Isabelle Roguier, consultante en évolution professionnelle