

Comment garder l'équilibre malgré la tempête?



L'équilibre du marin importe plus que la grosseur de la vague.

M.Larivey

Nous traversons tous une grande et longue tempête depuis des semaines. C'est tout-à-fait normal et légitime de sentir que notre équilibre psychologique est mise à l'épreuve. Des vagues, à répétition, sur une longue période, c'est dur sur le pied marin!

Dans cette tempête, nous n'avons pas de pouvoir sur la fréquence et la hauteur des vagues. Pas plus que nous n'en avons sur la durée de la tempête.

Cependant, nous avons du pouvoir sur notre équilibre. Bien plus qu'on peut se l'imaginer...

THÈMES ABORDÉS:

- Le stress qui stimule vs le stress qui désorganise.
- L'escalier du stress : T'es sur quelle marche?
- Trucs pour réduire le stress en 30 secondes à quelques minutes.
- Les 4 essentiels pour garder l'équilibre.
- Les signaux d'alarme et leurs significations (émotions et symptômes).

MODALITÉS

- Formation de 2 heures.
- Sur la plateforme Zoom.
- Documents PDF à télécharger et imprimer.
- Maximum de 20 participants.



Karène Larocque, M.A. (ps.) - Spécialisée en Auto-développement

J'ai quitté la profession de psychologue après 17 ans pour me consacrer à ma passion : Enseigner et outiller!
Ma nouvelle mission : Partager mon coffre à outils au plus grand nombre d'humains possible!

karene@simplementhumain.com



www.SimplementHumain.com

