



Formation continue / 2 x 1/2 jour / 09.05.2019 + 04.06.2019

## « Travailler en toute sérénité ? Gérez mieux votre stress ! »

### Retrouvez votre sérénité !

Ce séminaire / workshop allie la triple expertise des techniques de coaching, de sophrologie et de psychologie positive. Il est le fruit d'un concept innovant combinant réflexion, créativité et exercices pragmatiques. Il se veut à la fois dynamique, riche en échanges, dans une atmosphère bienveillante et chaleureuse. Un support de cours complet comprenant tous les exercices sert de fil conducteur et vous aidera à continuer à pratiquer les outils au-delà de la formation. Ces outils ont fait leurs preuves et les bienfaits se font rapidement sentir non seulement dans votre sphère professionnelle mais aussi dans votre sphère personnelle.

### Pour qui

Toute personne désirant :

- savoir gérer son stress et pouvoir gérer des situations délicates plus sereinement
- combiner le plus juste détachement tout en restant responsable
- mieux séparer sphère professionnelle et sphère personnelle
- être plus présent et mieux dormir
- améliorer ses compétences d'intelligence émotionnelle

### Le contenu

Identifier ses difficultés et reconnaître ses stresseurs  
Opter pour des actions concrètes  
Connaître ses ressources  
Mon stress positif, celui qui me permet d'avancer  
Développer un état d'esprit plus positif, savoir gérer ses pensées

### Lieu / date / prix

Fribourg, jeudi 09.05.2019 / 13h30-16h30 + mardi 04.06.2019 / 13h30-16h30  
CHF 450.- support compris

### Intervenant

Laurence Ranger, New Attitude, Cottens. Coach professionnelle et sophrologue certifiée  
Consultante Promotion Santé Suisse

### Inscriptions

en ligne sur : [www.rpsolutions.ch/formations-à-la-carte/](http://www.rpsolutions.ch/formations-à-la-carte/)  
Délai d'inscription : 29.04.2019

### Votre contact

RP Solutions SA, Villars-sur-Glâne  
Patrik Roulin / 079 933 61 09 / [patrik.roulin@rpsolutions.ch](mailto:patrik.roulin@rpsolutions.ch)

### Gage de qualité

plus de 950 personnes issues de 52 secteurs d'activité différents ont déjà fréquenté nos programmes avec une satisfaction totale. **Pragmatisme, transposition pratique et dynamisme** sont les qualificatifs les plus souvent soulevés dans les évaluations



RP|Solutions SA

Votre performance, notre engagement.



[www.rpsolutions.ch](http://www.rpsolutions.ch)