

# WORKSHOP

## L'HARMONIE PERSONNELLE AU QUOTIDIEN



Les effets du Stress, nous le savons, affectent la personne sur le plan psychologique, au niveau de sa santé physique ainsi que de son bien être et de sa productivité. De nombreuses peurs et d'enjeux spécifiques à notre siècle sont autant d'ennemis invisibles qui nous empêchent d'être tout simplement heureux. Un sentiment latent d'insatisfaction et de valorisation met en danger l'harmonie personnelle recherchée.

De ce fait un « temps de pause » est nécessaire afin de resituer les priorités d'une « vie réussie ». Découvrir une qualité de présence libre de peur et de tension permet de modifier notre façon d'appréhender le quotidien. L'existence étant constituée d'une continuité d'instant, c'est en transformant la qualité d'être dans l'instant que la vie se transforme.

### **Objectif du workshop**

#### **Agir sur les contraintes :**

les supprimer est illusoire, alors il s'agira d'en diminuer le nombre et l'intensité.

#### **Contrôler la réaction au stress à partir des quatre fondamentaux :**

- Physiologique : relaxation
- Comportementale : affirmation de soi
- Emotionnelle : gestion des émotions
- Psychologique : restructuration cognitive

# WORKSHOP

## L'HARMONIE PERSONNELLE AU QUOTIDIEN

### **Développer des modérateurs de stress :**

mise en œuvre au quotidien de bonnes habitudes de vie.

Vous apprenez à :

- Reconnaître les signes du stress
- Retrouver un état de centrage physiologique et mental
- Déployer votre énergie psychique
- Augmenter vos performances
- Améliorer vos facultés de concentration
- Optimiser vos capacités d'apprentissage
- Augmenter vos capacités de développement personnel
- Développer vos pouvoirs d'excellence
- Améliorer votre équilibre au quotidien (work-life balance)

### **Approche et déroulement du workshop :**

L'approche globale et pragmatique de ce séminaire est construite sur la base de méthodes et techniques comportementales et cognitives reconnues et éprouvées ainsi que sur les méthodes de relaxation classiques.

Le concept est basé sur une prise de conscience individuelle à l'aide d'un entraînement interactif: auto-diagnostic, présentations, travail en groupe et séances de synthèse.

#### **Dates :**

Vendredi, le 28 janvier 2011 de 18h à 21h

Samedi, le 29 janvier 2011 de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

#### **Durée :**

une journée et demie

#### **Endroit :**

Maison A Gadder,  
10, rue de France  
BELVAUX

#### **Prix :**

EUR 125 par personne  
EUR 115 par personne (pour toute inscription d'au moins 2 personnes)

#### **Formation organisé par :**

##### **WELLBEING AT WORK**

Institut de Formation professionnelle continue

#### **Inscriptions :**

par téléphone ou par e-mail :

E-mail : [info@wellbeing.lu](mailto:info@wellbeing.lu)

Tél.: 26594787

Formateur : Liberto Delfino –  
Sophrologue, Maître Tai-chi et Qi-Gong

