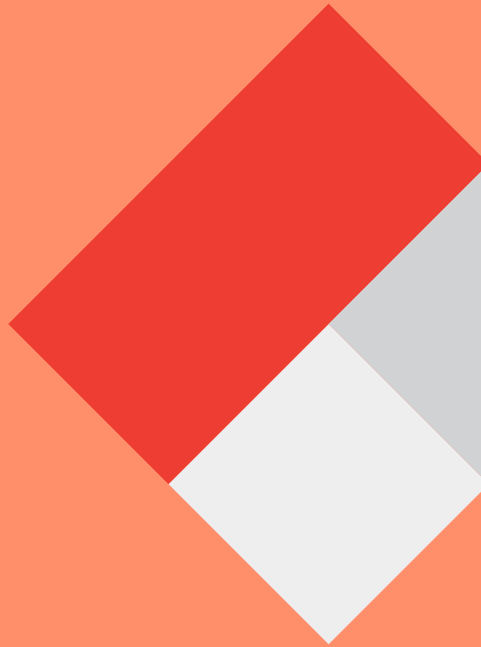


MINDFULNESS @ WORK



PROGRAMME
MINDFULMIND
-
COACHING
AVEC LA MINDFULNESS





COACHING AVEC LA MINDFULNESS [PLEINE CONSCIENCE]

La mindfulness introduit dans le coaching une ressource nouvelle : des exercices simples, pratiqués régulièrement, qui enseignent l'art du lâcher prise.

En résulte une manière nouvelle d'entrer en rapport avec les situations, plus détendue et plus attentive. Des points de vue inédits, des manières d'être et des pistes de solution nouvelles peuvent être ainsi explorés.
Une meilleure régulation du stress favorise le rétablissement du sentiment de contrôle et la mobilisation de l'énergie.

DURÉE

Parcours de 6 à 8 séances d'1 h30

LIEU

Au cabinet du coach

TARIF

200 euros HT / session

RESSOURCES

Enregistrements de pratiques guidées à introduire dans la vie quotidienne.

INTERVENANT

MARC SINGER

Coach certifié (Diplôme Supérieur d'Université " Ressources Humaines et Coaching" de l'Université de Paris VIII),
Instructeur mindfulness formé et validé par l'Université de médecine du Massachusetts,
Chargé de cours "Médiation et Mindfulness" du Diplôme d'Université de Médiation & règlement des conflits de l'Université de La Rochelle.

CONTACT

Anne-Lise Philippe - T. 05 17 81 04 18
al.philippe@maisondelacommunication.fr