

SÉMINAIRE EN PRÉSENTIEL

# En finir avec le stress et retrouver son énergie

## À PROPOS

Vous êtes chef d'entreprise, d'association, de PME, directeur ou entrepreneur? Vous avez besoin d'énergie et d'un mental positif pour développer vos activités? Vous désirez augmenter votre concentration? Cette formation est pour vous!

Nous vous proposons une approche innovante qui répond à vos contraintes professionnelles. Animée par un expert en gestion du stress, cette formation vous offre des techniques simples et efficaces à mettre en œuvre au quotidien, afin de restaurer votre énergie et votre équilibre mental et émotionnel.

**Formation à suivre également en ligne.**

## OBJECTIFS

- Comprendre le stress et reconnaître ses symptômes
- Utiliser son corps pour augmenter énergie et capacités cognitives
- Retrouver un état d'esprit serein au service de vos objectifs
- Se libérer de l'anxiété et des problèmes de sommeil

## PUBLIC CIBLE

Ce séminaire s'adresse aux chefs et cheffes d'entreprises, d'association, de PME, aux directeurs et directrices et aux entrepreneurs et entrepreneuses.

## INTERVENANT

Denis Inkei

Formateur en performance et gestion du stress, conférencier, auteur, fondateur, intervenant dans le DAS «Résilience et Santé organisationnelle» (HEG-Genève) - Mind Développement et Mind Center.

## CONTACT

058 715 33 15

[cours.seminaires@fer-ge.ch](mailto:cours.seminaires@fer-ge.ch)

LIEU  
FER Genève

DURÉE  
1 jour  
en présentiel

PRIX  
Membre  
CHF 500.-  
Non-membre  
CHF 700.-