

SÉMINAIRE EN LIGNE

# En finir avec le stress et retrouver son énergie

## À PROPOS

Votre fonction et votre activité professionnelle vous mettent souvent sous pression? Vos équipes sont sujettes au stress? Vous voulez capitaliser sur l'énergie, le mental et la concentration pour développer vos activités et améliorer votre performance? Cette formation, animée par un expert de la gestion du stress, propose des techniques efficaces et simples à mettre en œuvre au quotidien, pour identifier le stress, restaurer son énergie et renforcer son état d'esprit et sa concentration.

**Formation à suivre également en présentiel.**

## 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 cadres, aux dirigeants d'entreprises, aux entrepreneurs et aux responsables d'associations.

## 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  
En ligne

DURÉE  
4 x 1h30  
en ligne

PRIX  
Membre  
CHF 430.-  
Non-membre  
CHF 600.-