

CONFÉRENCE

En finir avec les ruminations et l'anxiété

À PROPOS

Vous éprouvez de la difficulté à contrôler votre mental, vous souffrez de n'avoir en tête que des inquiétudes et des colères, vous êtes épuisé et vous prenez conscience que vous perdez en qualité de vie?

Prendre soin de sa santé mentale est aujourd'hui essentiel pour préserver son énergie et être performant dans un monde en perpétuelle mutation. Un mental trop souvent en ébullition provoque l'épuisement et peut mener au burnout.

Comment reprendre le contrôle de son mental? Pourquoi le travail sur la conscience est-il si important pour les décideurs? Quelle démarche adopter pour construire un « mindset » positif? Lors de cette conférence, Denis Inkei répondra à ces questions.

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

LIEU
FER Genève

DURÉE
1h30
en présentiel

PRIX
Membre
Gratuit
Non-membre
CHF 100.-