

# GESTION DES PRÉOCCUPATIONS

SÉMINAIRE DE FORMATION EN ENTREPRISE



## Une 'trousse premiers secours' d'une demi-journée pour changer les problèmes en défis

Dans un monde du travail toujours plus exigeant et compétitif, comment rester créatif et entreprenant? Et comment se motiver au mieux vers l'accomplissement de ses objectifs?

Issues de notre imagination, les pensées peuvent créer le meilleur comme le pire de notre réalité... Les soucis fatiguent et déconcentrent inutilement. Surtout, ils paralysent et empêchent d'agir.

Le séminaire enseigne, au travers d'exercices pratiques, diverses techniques pour pouvoir **réévaluer sa situation de façon plus objective et réaliste. Il aide ainsi à se sentir plus en confiance dans ses activités professionnelles et dans l'élaboration de nouveaux défis.**

En une demi-journée, vous apprendrez à :

- . identifier la place des soucis dans votre vie et leurs conséquences
- . utiliser des techniques simples pour calmer les anticipations et trouver la juste distance
- . vous détendre et vivre l'instant présent
- . oser faire preuve d'initiative et réaliser vos projets professionnels et personnels

## RÉFÉRENCES

HUG, Fédération des Entreprises romandes, Services Industriels de Genève, Université de Genève, Etat de Genève, Ville de Genève, Aéroport de Genève, Coop, Migros, Swica Assurance Maladie, Clinique Générale Beaulieu, Fondation Verdeil, Clinique romande de Réadaptation, Baxter, Célégène, MCI, ONU, OMC, OMS, etc.

*" Des cours de gestion du stress et des pensées bien adaptés aux entreprises. Ils allient théorie, aspect pratique, et surtout dans un minimum de temps. "*  
M. Guy Suchet, Directeur RH, FER

*" Votre investissement et votre motivation ont fait de ces journées un réel succès auprès de nos collaborateurs. "* V. Dutoit, HR coordinator, Celgène

## PRESSE

*" Des outils simples et efficaces pour gérer les tensions quotidiennes dans des conditions optimales. "*

Entreprise romande

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

Virginie Bucheler

Bvd de la Tour 4

1205 Genève

022 700 01 93

[info@kinechi.ch](mailto:info@kinechi.ch)

[www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch)

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.