



Travailler en toute sérénité

Prévenir le stress, apprendre à mieux gérer ses pensées, ses émotions, ses décisions, et retrouver de la sérénité au quotidien.

→ À qui cela s'adresse ?

A tous ceux qui n'arrivent plus à faire face à la surcharge cognitive, se sentent débordés et ne parviennent plus à définir leurs priorités. Ceux qui cherchent des solutions à la fatigue mentale et au stress quotidien.

→ En synthèse

L'apprentissage d'une méthode pour sortir des automatismes qui enferment dans le stress, et la création de nouveaux réflexes salvateurs pour son écologie personnelle. Le participant est guidé vers un ancrage quotidien de ces nouveaux réflexes.

- ✓ Des apports théoriques
- ✓ Des exercices et des pratiques audio guidées à suivre au quotidien
- ✓ Un accompagnement individuel par un coach professionnel certifié

→ Bénéfices

- ✓ Réduction du stress
- ✓ Prévention du burn-out
- ✓ Meilleure gestion des émotions, et des relations interpersonnelles
- ✓ Ecologie personnelle globale

Le programme du programme

Préparatifs

- Mode d'emploi du programme
- Autodiagnostic, pour connaître son point de départ
- Conseils pour prendre soin de son environnement extérieur
- Calendrier et feuille de routines

Actions !

- Distance avec les pensées (exercice audio)
- L'histoire de Catherine (inspiration)
- Présence au corps (exercice audio)
- L'histoire de Camille (inspiration)
- Circulation des émotions (exercice audio)
- Le jeu des émotions (vidéo)
- Donner de l'espace aux pensées (exercice audio)
- L'histoire du moine (conte)
- Intuition et décisions (exercice audio)
- Attention à soi (exercice)
- L'histoire d'Audrey (inspiration)



**Programme
accompagné par un
coach professionnel**



Conclusion

- Bienveillance envers soi et pratique à vie (exercice audio)
- Constater et célébrer le chemin parcouru

La méthode Bloomr Impulse, c'est...



→ de la souplesse

- 6 heures de travail sur 6 à 8 semaines
- À son rythme, 1h à 1h30 par semaine
- Nombre de participants illimité
- Connexion 24/7 partout dans le monde.
- 100% en ligne, pas de contrainte géographique

→ un accompagnement individuel

- Programme accompagné par un coach professionnel
- Coach certifié, expérimenté et dédié

→ un contenu personnalisable

- Le contenu est adaptable en fonction de vos besoins
- Exemple : adaptation pour une communauté qui fait le programme en simultané ("Challenge antistress"), préparation mentale d'un événement à fort enjeu, etc.

Une question ? contact@bloomr-impulse.com
www.bloomr-impulse.com

Copyright Bloomr Impulse 2019