

# SAVOIR ÊTRE ET RESTER AU TOP

(TECHNIQUES D'OPTIMISATION  
DU POTENTIEL)

## INTERVENANT

### Viroune Pholsena

- Formateur-consultant en entreprise depuis 14 ans.
- Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP).
- Intervenant TOP pour le personnel soignant (Ehpad).
- Collaborateur Coévolution depuis 4 ans.

Mail : [vpholsena@coecolution.fr](mailto:vpholsena@coecolution.fr)

Site : [www.coevolution.fr](http://www.coevolution.fr)

## OBJECTIFS

Apprendre à utiliser cette compétence qu'est l'imagerie mentale positive pour assurer son bien-être.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Exercices pratiques d'imagerie mentale et de respiration contrôlée.
- Explications avec PPT permettant de comprendre les exercices et d'être capable de les utiliser ensuite en cas de besoin.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Savoir gérer les situations difficiles, complexes et stressantes.
- Améliorer sa stabilité émotionnelle avec la respiration contrôlée et l'imagerie mentale positive.