



LA RESPIRATION CONSCIENTE



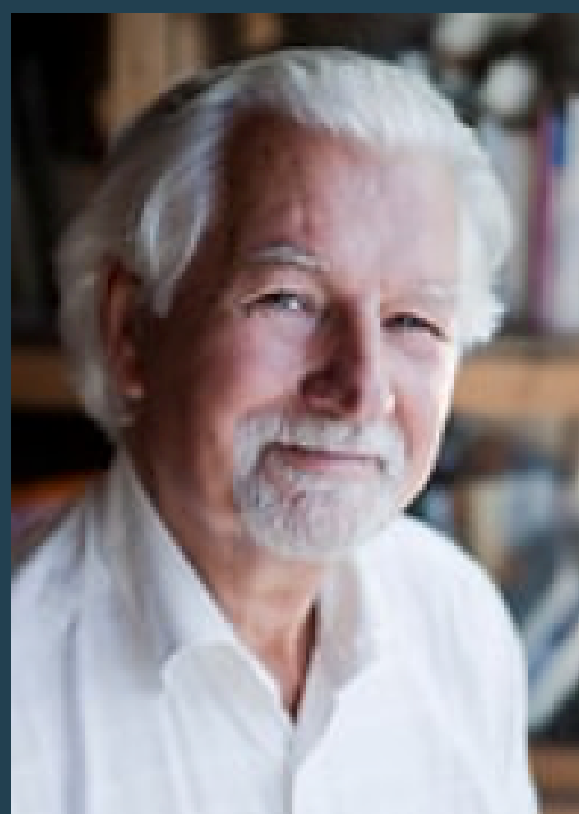
CONFERENCE-ATELIER ORLEANS

4 FÉVRIER 2022

DÉVELOPPER CONSCIENCE DE SOI ET RÉSILIENCE COLLECTIVE »

Depuis deux ans, le moral des Français est soumis à rude épreuve. Certains sont restés massivement sur la brèche, les soignants, les agents des services publics, les acteurs de la distribution et de la chaîne logistique... Les patrons de TPE-PME, les commerçants et leurs collaborateurs ont affronté les affres des fermetures liées aux confinements successifs. Et tous les Français/es ont dû se repérer dans les avis souvent contradictoires des « experts ». En bref, l'anxiété s'est généralisée et devient constante, l'incertitude aussi.

Pour s'adapter et réagir, rebondir, il est important de prendre du recul et de la hauteur, de faire le calme dans son esprit, pour retrouver le discernement, faire des choix, mobiliser sa créativité et agir de façon pertinente. Ce processus personnel doit également se réaliser au niveau collectif, pour se solidariser, se synchroniser et coopérer efficacement.



Cette façon de se reprendre, se recentrer, soi-même et avec les autres, Edouard Stacke l'a développée pendant toute sa carrière, comme thérapeute et formateur de thérapeutes et depuis trente ans, comme consultant-coach à l'international, mais aussi comme coach sportif pour des champions affrontant des défis, comme des Himalayistes, des pilotes automobiles, et plus récemment, Stéphane Leditraison, avec le Vendée Globe et Cécile Saboureau, handi-triathlète. Il sait révéler les potentiels de chacun et de tous, et relativiser les difficultés pour aider à faire émerger et aboutir des solutions maîtrisées.

LIEU : FORMASAT

**185 RUE CLOS PASQUIES
45650 SAINT JEAN LE BLANC**

**SUR RÉSERVATION
ATELIER 72**

**CONTACT : MICHÈLE REY
06 76 04 43 98**

ACCUEIL 18H – CLÔTURE 20H30