



# STÉPHANE NAU *Comment ça va ?*

Interventions basées sur la pleine conscience (dont MBSR) et communication non violente pour les dirigeants, managers équipes.



**Comment ça va ?**

Coaching - Pleine conscience & MBSR  
S'apaiser, se retrouver, grandir

## ► **Thèmes et formats**

Ateliers et sessions sur mesure

#pleine conscience

#leadership inspiré

#communication

#réduction du stress

#gestion des émotions

#créativité

## ► **Et si... on arrêta de courir ?**

Lorsque le stress et les émotions difficiles s'invitent dans notre quotidien, c'est le moment de faire une pause.

Une pause de silence, de retour à soi, de calme. Revenir à soi est la clé de l'efficacité !

## ► **Lors d'une journée, d'une soirée, les moments suspendus...**

Les moments suspendus sont des pauses que nous nous offrons et offrons à nos équipes.

Nous prenons le temps de retrouver le calme et recharger nos batteries !

## ► **La pleine conscience, ça fait du bien !**

Mieux gérer son stress et ses émotions, améliorer sa concentration, prendre des décisions plus justes, retrouver son intuition, être plus ouvert dans ses relations, naviguer sereinement en temps de tempête sont quelques bénéfices d'une pratique millénaire, laïque, accessible à toutes et à tous.



À partir de 12 € HT / personne



Disponible en journée d'étude



Disponible en soirée d'entreprise



De 1h à 1 journée

