

**Oser être un thérapeute “dirig-engageant”
par l'Auto-Régulation Mentale & Corporelle**

Titre : Oser être thérapeute “dirig-engageant” printemps 2024

Enseignantes :

- Géraldine Marmier, *formatrice Voix & Technique Alexander,*
- Anne-Laure Ninnis, *coach exécutive et fitness mental.*

Dates : *Samedi, 13 avril de 9:30 à 12:30*

Objectifs :

- Développer la Confiance, Communication & Charisme du thérapeute-dirigeant engageant grâce à la combinaison de la Technique Alexander et du Fitness Mental.
- Découvrir et faire la première expérience du concept d'Auto-Régulation Mentale & Corporelle.
- Aborder sa mise en pratique au travers des thématiques de présence consciente, gestion des saboteurs, expression corporelle et vocale, communication positive et impactante.

Méthode de travail :

- Questionnaire préalable.
- Introduction, travaux pratiques avec vidéo, en binôme et en sous-groupes.
- Définition d'objectifs personnels et proposition de stratégies pour un éventuel suivi approfondi après l'atelier.

Langues : anglais

(Traductions et supports disponibles également en français et allemand)

Lieu : *Studio Brunau, Brunaustrasse 25a, 8002 Zurich,*

Places de parking disponibles.

Tarif : CHF 160.-/étudiants 110.-

Inscription : jusqu'au 5 avril 2024, info@studiobrunau.ch.

Le nombre de participants étant limité à 10, les inscriptions seront prises en compte selon la date de réception.

Plus d'info :

- Géraldine Marmier – www.studiobrunau.ch - 076 226 77 73
- Anne-Laure Ninnis – www.annelaurecoaching.com