

# INCENTIVE



## 05 - HAUTES ALPES



« Apprendre à convertir le stress en élément positif et constructif »

### Séminaire Zen en altitude.

**Durée : 2 jours/1 nuit**

**Saison : printemps – été - automne**

**Lieu : Embrun**

Ce séminaire s'adresse non seulement aux dirigeants qui sont inévitablement soumis au stress mais plus généralement à tous les professionnels dont l'activité est basée sur le relationnel, le changement, l'urgence et la pression.

L'objectif consiste à être performant.

On vous propose de piloter votre carrière tout en préservant votre santé, en améliorant vos relations, en vous adaptant plus facilement à des situations et à des personnes différentes.

---

*Votre hébergement :* En hôtel 3\*\*\* situé à proximité de la ville d'Embrun.

*Vos repas :* à l'hôtel où le chef cuisinier saura vous régaler en vous proposant sa cuisine traditionnelle.

*Vos activités :* balades « détente et nature » - spa à l'hôtel - atelier « gestion du stress » et atelier « ressources positives ».

*Application de différentes méthodes suivies par la remise d'un livret « Gestion du Stress » avec des exercices et conseils, chaque participant repartira avec un programme personnalisé.*

Contact : Isabelle NICOLAS

[Isabelle.nicolas@hautes-alpes.net](mailto:Isabelle.nicolas@hautes-alpes.net)

P : 06 95 15 51 97

*\*Devis sur demande, programme modifiable en fonction de votre cahier des charges.*