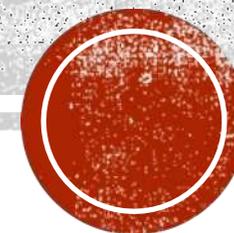


SPORT TEAM BUILDING

SPORT TEAM BUILDING & YASMINE SPITZ

Rejoignez nous pour assister à une
**conférence spécialisée dans le bien-être
et la connaissance de soi** avec le Docteur
Yasmine Spitz



YASMINE SPITZ, CONFÉRENCIÈRE AUX MULTIPLES FACETTES :

MEDECINE :

Médecin psychiatre et addictologue.

Ancien Praticien Hospitalier à Lyon

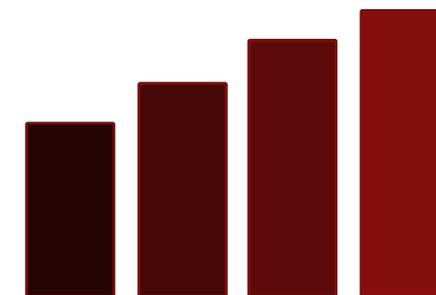
DIU Physiologie et pathologies du sommeil
Psychothérapeute en Thérapie Comportementale et
Cognitive (TCC) et EMDR

SPORT :

Master 2 (DEA) “recherche” en STAPS
Préparation mentale chez les sportifs

ATHLÈTE :

Sportive élite et internationale en course à obstacles /
Spartan Race / Hyrox



SPORT TEAM BUILDING





UNE CONFÉRENCE ADAPTÉE À VOTRE ENTREPRISE :

Plusieurs thèmes vont être proposés voici quelques exemples :

- Les secrets d'un sommeil de qualité.
- Le sommeil comme outil d'amélioration de ses performances au travail.
- Charge mentale au quotidien / au travail et connexion avec les bienfaits du sport.
- Gestion du stress et optimisation de la performance.
- Psycho-nutrition : bien manger pour soigner votre microbiote et optimiser votre mental.
- Mieux se connaître, les clés de la confiance.





UNE CONFÉRENCE QUI SE DÉCLINE EN DIFFÉRENTES MÉTHODES :



CONFÉRENCE



DISCUSSION



EXERCICES



MISES EN
APPLICATION



TEMPS
INDIVIDUELS



LES BIENFAITS D'UNE CONFÉRENCE SUR L'ENTREPRISE



Développement personnel



Partage et communication



Performance au travail



Identification des personnalités



Confiance en soi et en l'autre et bien-être

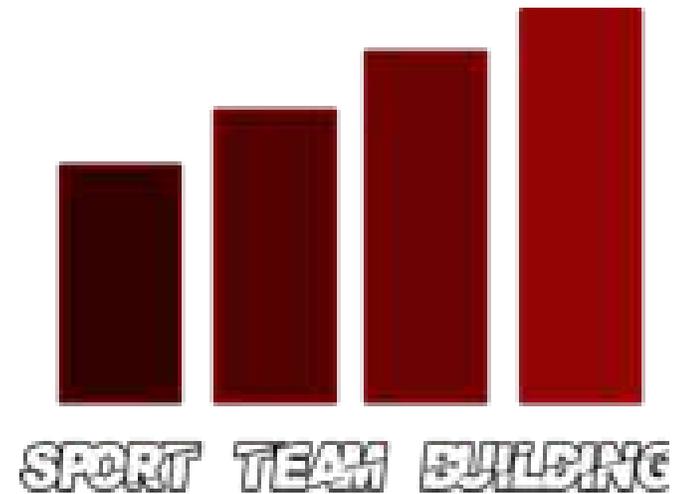


Meilleure gestion du stress



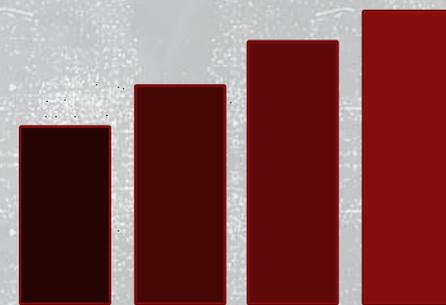
FORMALITÉS

- Disponible en présentiel et en visio-conférence
- Adaptabilité au groupe et au lieu
- Matériel non nécessaire
- Conférence de 15min à 2h30
- Groupe de 3 à 300 personnes



A TRÈS VITE !

AVEC SPORT TEAM BUILDING



SPORT TEAM BUILDING