

EGOLOGY®
— Human ecology —



Programme
Booster Day

Se libérer de la charge mentale par l'attitude positive, la résilience et la gestion de l'égo.



Outdoor



Ecologue et
professionnel
du outdoor



1 journée
ou plus



Individuel
& Collectif

www.egology.ch

Une nouvelle expérience
pour valoriser le capital humain

Le programme Booster Day se déroule en 3 étapes

1. Briefing

Briefing
présentiel
ou visioconférence
sur les attentes
et la préparation de
l'accompagnement

2. Journée Outdoor

Encadrée par un
professionnel
diplômé de
l'activité choisie
avec le client
et un Egologue

3. Débriefing

Garantir que
le résultat est
atteint, recueillir
les ressentis, établir
un plan d'actions
pour le client

Ses champs d'application



Charge mentale

Faire une pause
Respirer
Supprimer l'anxiété
Renforcer sa tonicité mentale



Donner du sens

Préparer une transition de vie
Décider de changer de cap
Redonner de la perspective
Aborder un sujet fondamental



Energie positive

Se detoxer de la négativité
Vivre une journée bien être
Prendre du plaisir
Recharger ses batteries



Confiance en soi

Sortir de sa zone de confort
Assumer un changement
Vaincre l'incertitude
Sortir d'une impasse

Plus d'infos :
info@egology.ch – www.egology.ch