



CENTRE EUROPÉEN DE LA NÉGOCIATION

**Le Club des Négociateurs**

**Rendez-vous avec Katia Rode**

**Consultante en communication et développement personnel**

**Lundi 17 novembre 2008 de 18h30 au Press Club, 8 rue Jean Goujon Paris 8<sup>ème</sup>**

**Sur le thème :**

## **Prévenir et Gérer le Stress : « Se Ressourcer au Quotidien »**



Katia Rode  
Sophrologue,  
Master en PNL  
est consultante senior  
au Centre Européen  
de la Négociation.

Elle anime des  
séminaires sur la  
gestion du stress- en  
groupe et en coaching  
individuel- en  
communication  
interpersonnelle et de  
négociation raisonnée.

Le stress fait partie de la vie et de notre quotidien. Nous devons chaque jour faire face aux diverses pressions de notre environnement personnel et professionnel.

Comment peut-on garder une marge de manœuvre, une « respiration » dans des situations professionnelles délicates, lors de négociations aux enjeux importants?

Qu'est-ce qui dépend de soi? Qu'est-ce qui ne dépend pas de soi?

Pour ne plus subir une situation de stress et la rendre plus confortable, il y a trois niveaux de positionnement personnel sur lesquels il est possible d'intervenir :

- **Le mental** : la représentation, l'image que nous en avons
- **L'émotionnel et le relationnel** : accepter nos émotions pour les transformer
- **Le corps** : être « Avec » et faire de notre corps notre allié. Pour cela, savoir trouver des points d'ancrage et de récupération simples : se reposer.

Il s'agit d'une conférence-atelier interactive où les participants travailleront de manière ludique en sous-groupes. Katia Rode vous donnera également l'occasion d'expérimenter des exercices simples et pratiques de détente et de relaxation, réutilisables au quotidien et en situation de négociations.

### Agenda de la conférence :

- Accueil à partir de 18h
- Cocktail à 20h30

### Participation aux frais :

25 euros TTC (pour la réservation de la salle et le cocktail)

**CEN** 77, avenue des Champs-Élysées • 75008 Paris • Tél : 01 53 53 05 05 • Fax : 01 53 53 05 09

e-mail : [info@cenego.com](mailto:info@cenego.com) • [www.cenego.com](http://www.cenego.com)

**CONSEIL . FORMATION . MEDIATION**