Expérience Kairos : Maîtrise ta Météo Intérieure

Le Laboratoire d'Expérimentation



Explore les 6 Ateliers Clés

Décode ta météo intérieure et identifie tes leviers de résilience personnels.



De l'Impulsion à l'Action Consciente

Maîtrise les pouvoirs du STOP et de la trousse de secours émotionnelle ACCEPTS.



La Méthode du Détective

Apprende à séparer les faits objectifs des scénarios catastrophes créés par ton cerveau.

Ton Parcours vers l'Autonomie



Une Expérience 100% Personnalisée

Ne garde et n'utilise que les outils qui fonctionnent réellement pour toi.



Ta Trousse de Secours "Kairos"

Repart avec ton plan de sécurité et tes contacts ressources pour agir seul.



Le Premier Pas SMART

Engage toi sur une micro-action concrète et réalisable dans les prochaines 24 houres.

NotebookLM