



# Lâcher le mental et stimuler ses 3 intelligences avec la relaxation coréenne



## FICHE TECHNIQUE

### VOTRE FORMATRICE

#### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficient.

### PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

### MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

**PUBLIC ET EFFECTIF :** Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

**DUREE, DATE, DELAI :** 1 journée de 7h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

**LIEUX :** A définir ensemble – salle équipée/logistique – Si handicap me contacter

**PRIX :** me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

**DOCUMENTS :** Attestation de réalisation en fin de formation

**PLUS D'INFOS :** consulter le site et CGV/U  
[CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr) C. Rouault /

30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration d'activité N°91300367430/Occitanie



**Le + :** *Stimuler ses 3 cerveaux et s'ouvrir à de nouvelles stratégies.*

*Le mental est un outil fabuleux, encore faut-il le connaître et l'utiliser à bon escient..*

### Objectifs général :

S'ouvrir à de nouvelles stratégies en sortant du fonctionnement automatique de notre cerveau.

### Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Comprendre le fonctionnement des 3 cerveaux
- Faire le lien entre comportements professionnels et schéma de pensées.
- Se libérer des croyances limitantes.
- Stimuler les 3 cerveaux en passant par le corps
- Lâcher le mental par la relaxation coréenne.

## PROGRAMME

### COMPRENDRE –MATIN 9h-12h30

- Identifier les comportements professionnels mis en place, l'impact sur nos stratégies, nos choix et nos relations interpersonnelles.
- Apprendre le fonctionnement du cerveau et des schémas de pensée.

*Diaporama sur la capacité du cerveau (d'après le témoignage d'une neuro anatomiste)*

### LACHER LE MENTAL ET S'OUVRIR A UNE INTELLIGENCE ELARGIE APRES MIDI 13H30 – 17H00

- Sortir des automatismes et trouver de nouvelles stratégies
- Stimuler ses 3 cerveaux et activer ses 3 intelligences avec le Brain-Gym
- Dépasser ses schémas de pensées limitants par la reprogrammation mentale et aller vers ses projets
- S'initier à la relaxation coréenne pour lâcher le mental

***Test sur les croyances - Reprogrammation mentale positive - Relaxation Coréenne – Brain-gym***