

STIMULER SES 3 INTELLIGENCES, LÂCHER LE MENTAL

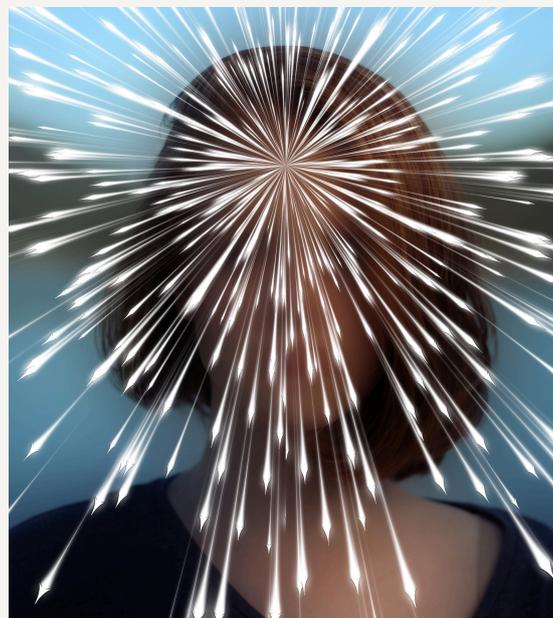
S'ouvrir à de nouvelles stratégies

Objectif

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

Objectifs opérationnels

Comprendre le fonctionnement des 3 cerveaux. Faire le lien entre comportements et schémas de pensées. Stimuler les 3 cerveaux avec le Brain-Gym. Lâcher le mental par la relaxation coréenne.



LES EFFETS

Amélioration de la qualité de vie - Facilitation dans l'approche des problèmes - Optimisation des performances cognitives

PROGRAMME > 1 journée

Le matin (9h-12h30) : Comprendre

- 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).

L'après-midi (13h30-17h) : Lâcher le mental et s'ouvrir à une intelligence élargie

- 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 (gymnastique cérébrale).

Le  Stimuler ses 3 cerveaux, élargir sa vision du monde et gagner en sérénité.

STIMULER SES 3 INTELLIGENCES, LÂCHER LE MENTAL



FICHE TECHNIQUE

Pédagogie

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche psycho-corporelle. PNL. Brain-Gym. Relaxation corporelle.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'autopositionnement (avant/après). Évaluation à chaud des pratiques. Fiche d'évaluation finale.

Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 10 personnes maximum.

Durée, date et délai

1 journée de 7h, en présentiel. Date à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

Lieux et accès

À définir ensemble (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

Tarif

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

Documents fournis

Attestation de fin de formation.

Contact

Tél. : 06 10 26 09 28

Mail : catherine.rouault.formation@gmail.com

CGU/CGV : www.catherinerouault.fr

Siret : 504 553 744 000 39

Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur www.catherinerouault.fr

Septembre 2024

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être l'humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.