TROUVER SON EQUILIBRE AND « GLOW UP »

PUBLIC :
Personnes en quête de transformation personnelle, désireux de trouver l'équilibre intérieur et de renforcer leur bien-être émotionnel.

OBJECTIFS :

(Être capable de :)

Découvrez et libérez les diverses facettes de votre potentiel personnel.
Identifiez et surmontez vos blocages émotionnels et croyances limitantes pour progresser.
Créez des relations sincères et bienveillantes qui enrichissent votre vie.
Maîtrisez l'art de la communication assertive et respectueuse pour des échanges réussis.
Développez des stratégies efficaces pour gérer vos émotions avec aisance.
Mettre en place un équilibre de vie harmonieux et épanouissant

PRÉREQUIS :

Aucun prérequis spécifique, juste la volonté d'explorer et de se découvrir.

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION :
Alternance d'apports théoriques et pratique. Supports pédagogique PDF. Méditations guidées, visualisations créatives et exercices d'écriture introspective ; Exercices pratiques ; Séances de coaching individuel ; Mises en situation ; Suivi personnalisé pour l'élaboration du Guide d'Auto-Régulation. Auto-évaluation régulière des apprentissages et des transformations personnelles. QCM d'évaluation des compétences en cours et en fin de parcours de formation. Attestation de formation. Évaluation satisfaction de chaque apprenant à chaud et à froid.

INTERVENANT(S) :

Jennifer TOMPOUCE, Présidente, Coach-Consultante-Formatrice

INDICATEURS DE RÉSULTATS :

Taux de satisfaction : à venir
Taux de retour d'enquête : à venir
Taux de réussite : à venir
Taux d'abandon : à venir
Nombre de stagiaires : à venir

ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription.

TARIF : **NOUS CONTACTER**
DATES : A définir

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCES :

Inscription : Inscription et départ ouverts toute l'année, selon votre convenance.
Lieu : En distanciel
Modalité de formation : 100% distanciel
Effectif : 1 à 6 personnes

Durée : 4 mois soit 77 heures estimées
E- Learning : 100% en distanciel + accompagnement individualisé de 4 h 30

PROGRAMME :

Module 1 : Révélation de Soi « Prendre conscience de son être authentique et explorer sa véritable essence ».
- Évaluation initiale de l'image de soi et de l'estime de soi
- Identification des drivers et des croyances limitantes

Module 2 : Guérison Émotionnelle « Utiliser des techniques spécifiques pour favoriser la guérison intérieure ».
- Comprendre l'impact des blessures émotionnelles
- Identifier les blessures de l'âme et leur origine
-Apprendre des techniques de guérison émotionnelle

Module 3 : Transformation des Croyances « Utiliser des techniques pour transformer les schémas de pensée négatifs en positifs ».
- Comprendre le rôle des croyances dans notre vie
- Identifier les croyances limitantes et leurs impacts
- Transformer les croyances limitantes en croyances aidantes

Module 4 : Réécriture du Scénario de Vie « Concevoir un nouveau récit de vie aligné avec ses valeurs et ses désirs ».
-Analyser son scénario de vie actuel
- Identifier les éléments à changer pour un scénario plus épanouissant
- Réécrire son scénario de vie souhaité

Module 5 : Réveil des Ressources Intérieures « Analyser les facteurs qui influencent sa motivation personnelle.»
- Identifier ses sources de motivation profondes
- Prendre conscience de ses ressources internes
- Développer une vision positive de soi et de ses capacités

Module 6 : Connexion Relationnelle « Développer des compétences relationnelles pour des interactions harmonieuses »
- Comprendre son mode de communication privilégié
- Analyser ses transactions relationnelles
- Identifier sa position de vie et de perception

Module 7 : Communication Assertive et CNV « Développer une communication authentique, respectueuse et assertive ».
- Comprendre les principes de la communication assertive
- Apprendre les techniques de la Communication Non Violente (CNV)
- Mettre en pratique la communication assertive dans des situations concrètes

Module 8 : Gestion Émotionnelle et Résilience
- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Apprendre des techniques de gestion du stress
- Développer son intelligence émotionnelle

Module 9 : Affirmation de Soi et Estime de Soi
- Comprendre l'importance de l'affirmation de soi
- Apprendre à affirmer ses besoins et ses limites
- Développer sa confiance en soi et son estime de soi

Module 10 : Création de son Guide d'Auto-Régulation
- Synthétiser les apprentissages de la formation
- Créer son guide d'auto-régulation personnalisé
- Définir un plan d'action pour maintenir l'équilibre