

*Tous les jours, à tous points de vue,
Emile Coué
je vais de mieux en mieux !*

Stage "Méthode Coué"

Méthode d'autosuggestion consciente positive

Programme

Comment la force des mots et des pensées peut influencer
notre vie ?

Devenez véritablement acteur de votre vie !

1^{er} jour

La Méthode Coué, de quoi s'agit-il ?
Les fondements de la Méthode, l'homme et son œuvre
Les lois de l'autosuggestion
Nos pensées déterminent nos actes
Les principes de la méthode
Qu'est-ce que l'état de modification de conscience ?
Atelier « la confiance en soi »
L'importance de la pratique
Les aides à la pratique

2^e jour

Atelier « le lâcher prise »
Comment surmonter les 3 obstacles : l'environnement,
la peur, la procrastination
Atelier « formuler des objectifs adaptés »
Concevoir, croire et réaliser
Les 5 piliers de la méthode
Suggestion « Tous les jours, à tous points de vue... »
Les pouvoirs du cerveau
Atelier pratique du « ça passe, ça passe... »
« le neuro-coaching » l'entraînement au « parler positif »
Conclusion

Contact : Dominique Bolusset-Sabisch

Tél. 03 83 27 14 89

dom.bolusset@orange.fr

Partenaires

Antoine ONNIS
Président et Conférencier de l'association

Suivre Coué

