

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

Stage de pratique à la « MÉTHODE COUÉ »

Méthode d'autosuggestion consciente positive

Programme

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

Devenez véritablement acteur de votre vie !

1^{er} avril 2023 - Accueil à partir de 9 h 00

9h 30 à 12 h 30 - Pause déjeuner - 14 h à 17 h 00

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

02 avril 2023

9 h 30 à 12 h 30 - Pause déjeuner - 14 h à 17 h 00

Atelier « le lâcher prise »

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 ou 06 95 13 19 54

dom.bolusset@orange.fr