

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

Programme

Méthode d'autosuggestion consciente positive



Comment la force des mots et des pensées
peuvent influencer notre vie ?
Devenez véritablement acteur de votre vie !

Accueil à partir de 9 h 15

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

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