



Auto-Coaching pour cultiver son Énergie Positive !

Demain sera ce que nous en ferons...

Objectifs

- Découvrir ce qu'est l'Auto-Coaching.
- Utiliser l'Auto-Coaching pour se dépasser.
- S'apprécier, se re-connecter avec le Meilleur de Soi.
- Adopter 7 bons principes au quotidien pour plus de fluidité, de sérénité et d'enthousiasme.

Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent gagner en énergie positive en étant leur propre booster au quotidien.

Aucun prérequis

Format - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

Tarification / Net de TVA

Intra - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

www.lm-formation-coaching.com

Lors de cette formation, nous verrons ce qu'est l'Auto-Coaching et comment sa pratique peut nous aider nous maintenir en Énergie Positive, notamment en cette période bien particulière à traverser...

« Si ça ne marche pas avec le pessimisme, tente l'optimisme !" disait Albert Jacquard. Bien sûr il ne suffit pas juste de le vouloir pour l'être...

Au Programme

Découvrir ce qu'est l'Auto-Coaching

- Les principes issus du Coaching.
- Les fondamentaux de l'Auto-Coaching et sa pratique.
- L'Auto-Coaching, un état d'esprit à cultiver chaque jour.
- Les Objectifs SMART et les Clés de Succès.
- Les bienfaits qui découlent de la pratique régulière.

Utiliser l'Auto-Coaching pour se dépasser

- Apprendre à dépasser des points de difficulté.
- Se déployer et agir « ici et maintenant » en étant conscient de ce sur quoi il est possible d'agir et de ce sur quoi nous n'avons pas de contrôle.
- Accepter ce qui est... s'accepter, accepter nos émotions de peur, de doute, d'anxiété, notamment en cette période bien particulière...

S'apprécier et se re-connecter avec le Meilleur de Soi

- Reconnaître ses points de force, ses qualités, aptitudes spécifiques.
- Être « en ligné » avec ses valeurs.
- Faire émerger son potentiel grâce au « SOAR ».

Adopter 7 bons Principes au quotidien

- Sortir de sa « zone d'inconfort », de « ruminade » intérieure !
- Oser... Sortir de sa « zone de confort... »
- Prendre vraiment le temps de se « pauser ».
- Voir le verre à moitié plein.
- Être dans l'instant présent.
- Changer les « ampoules grillées » ; mettre de la Lumière !
- Agir en mode AHVA , faire chaque jour quelque chose de bon et de bien pour soi.

Élaborer mon Plan d'Actions Personnalisé

- Je me challenge, je priorise, je planifie et je me mets en action !

Soyez votre propre Coach !