

Vie pro / Vie perso

Objectif

Gagner en organisation, en sérénité et en qualité de vie.

Programme de la formation

Etat des lieux de la situation

- Comment vivez-vous cette contrainte imposée ?
- QCM de satisfactions / Insatisfactions

Construction / Progression

- Analyses relationnelles, organisationnelles, comportementales, cognitives et physiques. Je fais le bilan de ce qui me freinent et me gênent dans mon quotidien

Mindset

- Les clefs pour renforcer ses forces mentales et durer dans le temps.
- Mise en place de rituels

Pour qui ?

Toute personne souhaitant agir pour une vie personnelle plus équilibrée

Pré-requis

Aucun

Durée

5 heures

Formatrice

Cécile Colman, formatrice et coach en neurosciences. Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales aux personnes nécessitant cet accompagnement.

Outils d'évaluation

Bilan