

## Programme formation

### « Me programmer mentalement pour réussir »

*Découvrir et pratiquer les principales techniques de programmation mentale ainsi que les techniques permettant de sortir rapidement d'un état émotionnel négatif, nuisible à la réussite.*

**Durée :** 21.00 heures (2 + 1 jours)

#### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant mettre à profit les techniques de programmation mentale pour obtenir un succès ou réussir dans un projet à enjeu fort.
- Tout manager expérimenté souhaitant gravir un échelon supplémentaire dans sa capacité à favoriser les conditions de réussite d'une équipe.

#### Prérequis

- Idéalement, avoir au préalable suivi notre formation « Décoder ses émotions pour mieux vivre au travail » mais ce n'est pas obligatoire.

#### Objectifs pédagogiques

- Acquérir des notions sur certains principes de physique quantique et de neurosciences en relation avec la programmation mentale.
- Comprendre le fonctionnement du subconscient et de la loi d'attraction pour l'utiliser en toute autonomie.
- Savoir déterminer son but principal et le formaliser positivement.
- Pratiquer les outils et méthodes de la programmation mentale sur ce but principal
- Découvrir et pratiquer quelques outils qui permettent de passer rapidement d'un état émotionnel négatif à un état émotionnel positif.
- Comprendre comment fonctionne l'intuition

#### Contenu de la formation

##### Jour 1

- Introduction – Pourquoi les principes de la réussite sont-ils connus depuis au moins 3000 ans ?
- Comment les principes de la physique quantique et des neurosciences éclairent la relation entre notre cerveau et l'univers ?
- Comment sélectionner et formaliser son but principal ? Celui sur lequel nous voulons réussir
- Les outils pour renforcer l'efficacité de la focalisation (La photo fétiche / La visualisation interne / La force du mantra / Chercher son clone / Lui faire de la place)

##### Jour 2

- Comment se sentir bien le plus souvent et le plus longtemps possible ?
- Comment se sentir mal le moins souvent et le moins longtemps ?
- Comment favoriser et utiliser les signes, les opportunités et l'intuition ?

### Jour 3

- Révision des outils et méthodes vus, de manière ludique.
- Récolte des réussites et des progrès des stagiaires.
- Résolution des questions et problèmes soulevés par les stagiaires grâce aux méthodes de l'intelligence collective.

## Organisation de la formation

### Moyens pédagogiques et techniques

- Lecture d'articles de vulgarisation sur la physique quantique et partage.
- Exposés théoriques.
- Recherches personnelles sur internet pendant la formation.
- Visionnage et discussion de plusieurs vidéos.
- Exercices et application des outils et techniques sur un cas personnel choisi par chaque participant.
- Travail en sous-groupes.
- Transmission d'une abondante bibliographie et vidéothèque dans les domaines scientifiques et pratiques.

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation/appréciation des résultats de la formation

- Évaluation des connaissances par questions à trous et questionnaire à choix multiple en fin de deuxième et début de troisième journée.
- Emargement par demi-journée
- Evaluation de satisfaction de fin de formation
- Certificat de réalisation (*attestation de formation sur demande*)

### Qualification des formateurs

Tous nos formateurs ont suivi avec succès le parcours exigeant et rigoureux de qualification d'EcloHesion : pour chaque thématique 5 à 7 coanimations supervisées avant validation. Ils ont tous au minimum 15 ans d'expérience pro en management d'équipes, entrepreneuriat et/ou direction générale de business unit.