

Apprenez à diriger votre cerveau

Avez-vous envie de mieux gérer vos émotions, d'avoir plus d'énergie, davantage de plaisir au quotidien ?

L'entraînement mental n'est pas l'adage des sportifs de haut niveau. Il est aussi un outil privilégié pour toute personne désireuse de dépasser ses limites, de progresser vers plus de bien-être, de gagner en performances (professionnelles, sportives ...)

Ce cours vous permettra de vous familiariser avec des techniques ainsi que des outils simples et performants afin de créer de nouveaux automatismes sains. Ces nouveaux réflexes maîtrisés vous permettront de mieux vous connaître, d'augmenter votre confiance, votre plaisir au quotidien, afin de relever les défis que vous vous fixerez.

Contenu

- Fonctionnement du mental
- Etat des lieux
- Définir ses priorités
- Le corps notre sentinelle
- Cartographier ses ressources
- Gérer son énergie
- Reconnaître ses émotions, s'en libérer
- Activer des états d'êtres positifs
- Rationnaliser ses actions
- La confiance, l'estime de soi
- Reconnaître l'euphorie, l'anxiété
- Les parasites, ces voix, ces mots, images qui nous polluent
- Changer ses croyances limitantes
- La concentration, savoir lâcher et se refocaliser
- L'attention, se mettre dans sa bulle
- Renforcer les savoir-faire

OBJECTIFS

Pré-requis nécessaires

- Vouloir changer
- Être curieux
- S'investir pour votre changement. Je vous enseigne les techniques, vous les exercez. La maîtrise vient en pratiquant

