

**Lundi 25 et mardi 26
novembre
9h00-17h00**

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC,
Déjeuners compris

Développer un mental de vainqueur

Comme les athlètes de haut niveau, les chefs d'entreprises peuvent s'entraîner à développer un mental de vainqueur. L'imagerie mentale est notamment un outil efficace à utiliser pour développer un mental de vainqueur et réguler ses émotions. En utilisant la psychologie positive, les neurosciences et la musique, il est possible de créer une banque nouvelle de référentiels d'imagerie et émotionnel avec une technique nouvelle : un ancrage sonore.

Objectifs

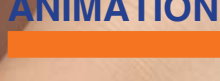
- Construire un mental gagnant, utiliser l'imagerie mentale, et la musique.
- Renforcer la confiance en soi, améliorer ses performances et gérer son stress et son état émotionnel.

Programme

- Faire évoluer vos croyances limitantes en croyances positives et vivre en direct l'apport des nouvelles pensées et de la psychologie positive.
- Identifier les freins qui empêchent de réussir dans sa vie et dynamiser ses performances "pro".
- Apprendre à mieux gérer son stress et son état émotionnel et stimuler son intelligence émotionnelle avec de la musique.
- Dynamiser la visualisation mentale pour plus de réussite dans ses projets professionnels avec un ancrage sonore.
- Faire une expérience "unique" sur les bienfaits de la respiration ventrale pour vivre sereinement les zones d'inconnu.

Mise en application avec des ateliers "pratiques". (Toutes les séances d'analyse de comportement feront le sujet d'échanges et d'interprétations précises. Vous les vivrez et vous apprendrez à les mener vous-même pour une autre personne)

ANIMATION



Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants