

« *Mieux se connaître pour valoriser et libérer votre potentiel.* »

Objectifs de la formation

Les objectifs de la formation sont de garantir la compétence à utiliser les outils de développement personnel et de coaching mental en vue d'améliorer la performance individuelle, le bien-être et le mieux-être.

La formation s'adresse :

- Aux professionnels du fitness, bien-être et du sport qui souhaitent lier le corps et le mental, ainsi que de développer leur expertise et celui de leurs clients.
- Aux managers d'entreprise, de clubs de sport, personnel de santé.
- Pour les particuliers et pour toutes personnes désireuses de comprendre et de mettre en application des outils d'exceptions !

Durée : 2 jours (16 heures)

Pré-requis : Accessible à tous.

E-learning :

Bénéficiez d'un **E-learning (12h)** en complément de votre formation sur 2 jours.

Votre formateur :

Votre formateur (Patrick Hessel) est disponible pour plus d'infos ou pour une demande d'inscription par email : contact@boosttraining.com.
Par téléphone : 06 50 619 132.

Tarifs :

Particulier, Entreprise, Club :

1 jour : 350 €

2 jours : 650 €

Parrainage : -20 %

Offre de lancement : -15% (voir conditions sur le site).

Cette formation qui lie théorie et pratique va vous permettre d'avoir les bases du coaching mental et du développement personnel, ainsi que de pouvoir aller plus loin dans la compréhension de vous-même. Vous obtiendrez également les clés de votre réussite personnelle tant sur le plan physique que mental.

Déroulé de la formation :

JOUR 1 (8h00) : De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

1-Comment je fonctionne ?

Etape 1 : Notre fonctionnement et vision du monde.

Etape 2 : Comment nous créons notre propre réalité ?

Etape 3 : Nos scénarios de vie.

2-Donner du sens à sa vie

Etape 1 : Nos domaines de vie.

Etape 2 : Identifier ses besoins.

Etape 3 : Bâtir ses rêves.

3-Mieux se connaître et ses réactions

Etape 1 : Les secrets de la « Loi de l'alignement ».

Etape 2 : Identité : Estime de soi, Confiance en soi, Image de soi.

JOUR 2 (8h00) : De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

4-Changement et Motivation

Etape 1 : Evolution et apprentissage conscient/ inconscient.

Etape 2 : Traverser les crises et faire face aux changements.

5-Vos émotions et comportements en action

Etape 1 : Analyser ses émotions et les gérer.

Etape 2 : Adopter un comportement assertif.

6-Nous et notre environnement

Etape 1 : Le triangle de Karpman.

Etape 2 : Gestion du Stress.

Etape 3 : La communication non-violente.

Pour les entreprises et les clubs, la formation peut s'effectuer directement dans vos locaux (frais de déplacement à rajouter au montant initial) ou sur Lille.