

DEVENIR UN AIMANT A SUCCES, CA S'APPREND !

Alain Humbert est ingénieur Arts et Métiers de formation.

Après 15 ans d'expérience en management, il fonde en 2002 Crono Concept, cabinet de conseil en management d'équipe qui compte aujourd'hui 4 personnes.

Il est également certifié praticien de PNL et doublement diplômé de l'école de coaching québécoise ETC.

OBJECTIFS

- (Ré)apprendre à rêver ;
- Choisir le but principal (point de focalisation) qui sera le plus fluide à réaliser ;
- Identifier et déprogrammer ses facteurs d'autosabotage – ceux qui l'empêchent de réussir ;
- Connaître le pouvoir des mots et repenser la façon dont il / elle s'exprime pour mettre ce pouvoir au service de sa réussite ;
- Maîtriser les outils qui renforcent la puissance d'une focalisation et garantissent ainsi la réussite ;
- Maîtriser les principaux outils qui permettent de se sentir bien la plus grande majorité de la journée et donc favoriser le bon fonctionnement de la loi d'attraction ;
- Maîtriser les principaux outils qui permettent de faire disparaître rapidement une émotion désagréable et donc de rétablir la fluidité de la loi d'attraction ;

CONTENU DE LA FORMATION

1ère ½ journée : INTRODUCTION

- Vidéos de témoignage sur les réussites grâce à l'utilisation de la loi d'attraction
- Citations et proverbes sur la loi d'attraction à travers les âges
- Prise de conscience que les principes de la loi d'attraction ont été décrits de tous temps et dans toutes les cultures du monde

PRESENTATION DE LA LOI D'ATTRACTION

- Définition et réflexion sur la notion de succès et de réussite
- Fondements scientifiques – Les travaux de Lynne Mac Taggart
- Fonctionnement pratique

2ème ½ journée : L'OBJECTIF

- Méthode de recensement exhaustive des objectifs d'une personne et choix de son but principal (ou point de focalisation)
- Les 3 façons de libeller un objectif
- Importance de la formulation positive d'un objectif

LA FOCALISATION

- Principes de fonctionnement et de programmation du subconscient
- Les 3 barrières à son bon fonctionnement : L'impatience, le doute et la peur de gagner
- Les outils pour renforcer l'efficacité de la focalisation
- La photo fétiche
- La visualisation interne
- La force du mantra
- « Construire du rêve »
- Savoir reconnaître les signes avant-coureurs de l'arrivée du succès

3ème ½ journée :

SE SENTIR BIEN LE PLUS SOUVENT POSSIBLE – Préparer un terreau fertile propice à toute réussite

- Dream board et dream book
- La gratitude instantanée
- Rituels de démarrage et de fin de journée
- Influence de la posture physique sur nos émotions

4ème ½ journée :

SE SENTIR MAL LE MOINS SOUVENT POSSIBLE – Enlever les mauvaises herbes et les pierres du terreau

- La technique du pivot pour renforcer sa focalisation
- Le « ici et maintenant » - la pleine conscience
- La technique de la recherche de l'or
- Notions de TFT (Thought Field Therapy)

METHODE PEDAGOGIQUE

Diaporama, exercices d'introspection personnels, partage à 2 ou à 3, débats en grand groupe, visionnage d'extraits de vidéo, audition d'extraits d'audios, recherches personnelles sur internet.

Transmission d'une abondante bibliographie dans les domaines scientifiques, spirituels et pratiques.

Pas de **prérequis**

PUBLIC CONCERNE : Tout public

DUREE : 2 jours – 14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.