OSER CHANGER

Formation sur une journée

par Rolande MAIO

Souvent sans en avoir pleinement conscience, nous sommes enfermés dans des habitudes. En fait, pendant des années les mêmes pensées génèrent les mêmes choix, les mêmes choix dictent les mêmes comportements, les mêmes comportements nous enferment dans les mêmes expériences et ces mêmes expériences produisent inlassablement les mêmes émotions. C'est du connu, du répétitif, des habitudes.

Or, nous pouvons grâce aux travaux des neurosciences sortir de ce cercle vicieux de nos habitudes pour vivre une nouvelle réalité et se créer des opportunités motivantes.

Rien ne sera plus jamais comme avant… Mais comment changer, sortir du cercle vicieux des habitudes ? En s'appuyant sur les travaux des neurosciences, la formation « Oser changer », vous invite à expérimenter le processus du changement, le pouvoir de la pensée et de l'intention et la puissance de l'intuition. Il s'agit de se créer une nouvelle réalité et des opportunités motivantes.

FORMATEUR/TRICE

Après une carrière de 17 ans comme journaliste puis rédactrice en chef dans différentes radios, en 2005 Rolande Kodsi Maio créé RKM Formations-Coaching.

Sa mission : « Révéler et éclairer les belles parts de l'Humain ».

OBJECTIFS, BENEFICES

- Apprendre à utiliser le processus neurologique du changement.
- Développer son intuition.
- Utiliser la puissance de l'intention.
- Se construire un futur motivant.

CONTENU, PROGRAMME

CONTENU / PROGRAMME

- Présentation des formatrices
- Règles du jeu à imaginer en groupe
- Présentation des objectifs de la journée et du programme
- « Ice braker », briser la glace et faire l'inclusion du groupe avec le pentagramme de Ginger et ses 5 dimensions : rationnelle, sociale, spirituelle, corporelle et affective.
- Comment créons-nous notre réalité personnelle ?
- Apport théorique sur la personnalité constituée par 3 aspects : la pensée, les actions, les émotions.
- Atelier : Changer sa pensée.
- Exercices de respiration.
- Comment changeons-nous ?
- Exercice : la feuille de papier
- Comment nous créons-nous des habitudes ? Qu'est-ce qu'une habitude ?
- Exercice en binôme : « Change ! »
- Le pouvoir de la pensée, comment fonctionne notre cerveau ?
- Apport théorique : les 3 cerveaux
- Apport théorique sur le processus du changement
- Vidéo : « Stop it »
- Exercice : « Stop it »

Attention :

Pendant la pause déjeuner trouver un objet qui symbolise un changement futur !

- Le pouvoir de l'intuition/ La puissance de l'intention
- Exercice : les cartes de la voie de conscience
- Visualisation : « Parler avec son cœur »
- Chacun présente son objet symbole du futur
- Déclusion : se dire au revoir avec l'atelier « Switch and Swap »

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

La formation est basée sur une pédagogie innovante, utilisant des apports théoriques simples, des visualisations, des méditations et des jeux pédagogiques. Une expérimentation continue et intensive, dans un climat de confiance, permet à chacun de prendre conscience progressivement de ses propres modes de fonctionnement et de changer à son propre rythme.

PRE-REQUIS

Une forte implication personnelle est l'élément fondamental de la réussite de cette formation

Forum des 15 et 16 avril 2021 | **1 14 heures** | **500.00 € TTC**