



**Décrochez le téléphone quand votre corps vous appelle!
Comment créer une alliance avec votre corps**

mycoaching
academy

Information pratiques

Date:	à définir
Durée:	3 jours
Horaire:	de 9h00 à 17h00
Langue:	Français
Public cible:	Ouvert au tous Maximum 20 participants
Prérequis:	Avoir suivi le cours "Répondez au stress de façon adéquate"
Prix de lancement en Résidentiel*:	CHF 1'500.-- Particulier CHF 1'950.-- Entreprise
En Enterprise:	Prix forfaitaire à la prestation

Formateurs: Alessandro de Vita Zublena et Federica De Nardi



Détails & inscription en ligne:

www.mycoachingacademy.ch

Lieu de la formation en résidentiel*:

My Coaching Academy
Chemin du Muveran 4
CH - 1012 Lausanne
+41 21 351 40 80

mycoaching
academy

Décrochez le téléphone quand votre corps vous appelle! Comment créer une alliance avec votre corps

Votre vie et vos activités professionnelles vous confrontent à des nombreux défis. Quand la pression devient excessive et se transforme en stress, votre corps vous parle. C'est alors que des signaux apparaissent, boule au ventre, transpiration, respiration saccadée, insomnie, mains moites, etc. Ces signaux affecte votre efficacité et sont en dehors de votre contrôle. Dans ce cours, vous allez apprendre à créer une alliance avec votre corps, à vous protéger des situations toxiques et à développer des nouveaux comportements dans les différents contextes de votre vie.

Objectifs

- Détecter les signaux de votre corps à la place de les ignorer
- Apprendre à établir une alliance avec votre corps
- Créer une coordination avec votre corps afin d'identifier et choisir l'intervention la plus appropriée
- Développer la capacité de faire face à des situations difficiles tout en restant aligné avec vous-même
- Adopter des nouveaux comportements qui vous parlent et avec lesquels vous vous sentez en accord
- Danser avec votre corps et surprenez vous dans la vie de tous les jours.

Méthodes pédagogiques

Dans ce cours vous apprendrez le cœur du Nouveau Code de la PNL afin de répondre aux signes de votre corps de façon adéquate. Grâce à la méthode inductive, vous ferez l'expérience d'établir une connexion avec votre corps et développer une coordination avec lui. Cette alliance vous permettra d'éviter de vous retrouver en conflit avec vous-même et de réaliser ce que vous désirez de façon plus légère, harmonieuse et en cohérence avec vous-même.