



# LA GRENOUILLE QUI NE SAVAIT PAS QU'ELLE ÉTAIT CUITE

Le pouvoir des habitudes dans notre vie quotidienne.

Conscience ou cuisson nous avons le pouvoir de choisir.

LA BOITE A OUTILS DESTINÉE À TOUS CEUX QUI SUBISSENT LE QUOTIDIEN

Durée: 3 jours (21 heures) en INTRA

Groupes: de 5 à 12 personnes

Prix: sur devis

## Public

Tout public.

Particuliers et entreprises

## Pré audit

Identifier les besoins de chaque participant

## Objectifs

- Mieux se connaître
- Gérer l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- Optimiser son potentiel créatif
- Identifier ses besoins, apprendre à les nourrir pour se ressourcer
- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales
- Modifier ses schémas émotionnels et ses automatismes de pensée

## Contenu

### Journée 1 : Les besoins du corps

- L'allégorie de la grenouille : le phénomène d'accoutumance
- Notion d'équilibre
- Les besoins fondamentaux
- Les clés d'une bonne hygiène de vie

Un bilan micro nutritionnel individualisé sera remis à tous les participants de la formation.

### Journée 2 : l'énergie des pensées

- Le pouvoir de la pensée : L'être humain est un émetteur-récepteur
- Comprendre les influences de nos pensées sur notre Vie Quotidienne.
- Clarifier nos comportements inconscients, identifier nos croyances limitantes
- L'acceptation et le lâcher prise
- Apprendre à se détendre et prendre du recul : la pleine conscience

### Journée 3 : l'impact de nos émotions

- Rôle et origine de nos émotions
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité
- Mettre en œuvre des stratégies de communication Gagnant-Gagnant
- Oser sortir de sa «zone de confort » : résilience au changement et capacité à se remettre en question
- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.

## Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif.

## LES FORMULES

### 1- EN INTRA

-> micro cubes 3h

-> formations de 3 j

### 2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

### 3- CONFÉRENCES

## Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment illustrés par l'image et le photolangage. Pratiques dynamiques personnalisées individuelles et collectives Supports de cours écrit et visuel

## Animatrice:

Laurence Delorme

Naturopathe

Transition des personnes

Accompagnement au mieux être

## INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62

delaurme@gmail.com

potentiel-sante.fr

N° SIRET : 53054672000026

41 Rue de la République

31290 Villenouvelle