



## MIEUX SE CONNAITRE ET EN FINIR AVEC SES CROYANCES LIMITANTES !

**FORMATRICE : Bernadette PRICE.** Titulaire d'une maîtrise de communication et comédienne amateur, j'ai dédié une grande partie des 15 dernières années à me former en développement personnel. Maître praticien en PNL, Praticien en hypnose ericksonienne, praticien en neuro-sémantique, en ennéagramme et coach certifié RNCP, ma passion pour le fonctionnement du cerveau, la gestion des émotions, les neurosciences et l'énergétique m'a amenée à expérimenter de nombreuses techniques de développement avant de construire des formations utilisant tout mon parcours. Véritable couteau suisse en matière de développement personnel, j'aime transmettre avec bienveillance et sens de l'écoute, des outils de changement pratiques, faciles à mettre en œuvre et d'une efficacité redoutable ! Humour, convivialité et alternance entre théorie et pratique sont mes marques de fabrique pour des formations dans lesquelles on ne s'ennuie pas...

### OBJECTIFS

Expliquer le fonctionnement de base du cerveau et l'utilité des émotions pour comprendre son potentiel et ses limites en tant que dirigeant.e

Pratiquer des techniques pour élargir ses croyances limitantes

Identifier le rôle et le fonctionnement de son ego et en faire un outil pour être plus performant.e

### PROGRAMME

**Jour 1 matinée :** B.A BA du fonctionnement du cerveau

Cette première séquence a pour objectif de démarrer en douceur la découverte de soi tout en mettant en exergue le potentiel mais aussi les limites du cerveau. Elle alternera apport de connaissances, vidéo et échanges. Une mise en relief du rôle de l'Ego permettra de finir de planter le décor

**Jour 1 - Après-midi (3h00) :** Maîtriser sa stratégie d'objectifs et développer ses ressources internes !

Cette deuxième séquence a pour objectif d'acquérir une technique simple et efficace pour poser ses objectifs et se donner toutes les chances de les atteindre. La notion d'écologie d'objectif permettra de mettre en exergue les freins et croyances qui se cachent derrière nos échecs. Une technique d'ancrage de ressources renforcera le potentiel d'amélioration

**Jour 2 - Matinée (3h30) :** Décodage et élargissement de ses croyances limitantes

Dédiée à l'élargissement de ses croyances limitantes, la matinée entraînera chacun dans une introspection profonde impliquant des prises de conscience importantes sur sa vision du monde et son potentiel d'évolution. La démonstration d'élargissement d'une croyance permettra de montrer que rien n'est figé et que l'on peut agir concrètement sur ses croyances limitantes

**Jour 2 - Après-midi (3h00) :** Technique de la tête au corps Quoi de mieux que terminer une formation par une technique d'évolution importante ? A la croisée de la PNL, des neurosciences et de l'art de la métaphore.

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Une formation pour une introspection en profondeur et une véritable révolution intérieure

L'intégralité de la formation est constituée d'une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique collectives ou individuelles. Une introspection personnelle sur ses croyances limitantes permet une prise de conscience importante et ouvre un voie de changement très importante

**PUBLIC :** Cadres, chefs d'entreprises

**PREREQUIS :** Aucun prérequis n'est nécessaire en termes de connaissance. Seule une volonté d'ouverture ("l'émerveillement et la naïveté du débutant"), une acceptation de remise en question et d'introspection seront utiles aux stagiaires pour performer dans leur évolution personnelle. La capacité à recevoir et donner du feedback st également importante

**DUREE :** 2 jours – 14 heures



### **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 12/12/2023 par la responsable pédagogique