



# Développement personnel - Gestion du mental

<b>Description</b>	L'impact de nos pensées peut déterminer en grande partie la qualité de notre vie personnelle et professionnelle. Nous pouvons soit atteindre un état de douleur et de souffrance ou un état de joie et d'inspiration en fonction de « comment » nous pensons une situation.
<b>Contenu</b>	<p>Ce cours vous invite à appliquer des outils efficaces de gestion du mental au travers d'apports théoriques et pratiques.</p> <p>Il vous permettra :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• D'apprendre à déjouer les pièges des pensées,</li><li>• Découvrir comment le mental fonctionne et ce qu'il peut faire pour vous (ou contre vous),</li><li>• Se mettre à l'écoute de notre cerveau intuitif pour prendre des décisions et connaître les autres.</li><li>• Se servir du pouvoir de l'intention pour obtenir une amélioration dans un domaine de votre vie.</li><li>• Apprivoiser votre égo et celui des autres.</li><li>• Apprendre à se défaire de vos dépendances et accoutumance à la souffrance (cigarettes, mauvaise humeur, difficulté à se remettre d'une situation de rupture, marasme).</li><li>• Devenir votre propre coach et développer un plan d'action à moyen et long terme pour le rester.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun . Avoir la volonté de mettre en pratique les exercices proposés.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à détecter son attitude mentale quotidienne.</li><li>• Découvrir des outils efficaces à appliquer dans la mesure du possible pour améliorer sa gestion du mental (auto-coaching).</li><li>• Apprendre à reprendre le pouvoir sur son processus mental créatif.</li></ul>
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Les élèves reçoivent des supports écrits.
<b>Date</b>	sur demande / D_67300
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 215.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Balexert** Tel. +41 58 568 80 80  
Avenue du Pailly 21 ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch  
1220 Genève [ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

