



Gestion du mental

Description	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.
Contenu	<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">• D'apprendre à déjouer les pièges des pensées,• Découvrir comment le mental fonctionne et ce qu'il peut faire pour vous (ou contre vous),• Se mettre à l'écoute de notre cerveau intuitif pour prendre des décisions et connaître les autres.• Se servir du pouvoir de l'intention pour obtenir une amélioration dans un domaine de votre vie.• Apprivoiser votre égo et celui des autres.• 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).• Devenir votre propre coach et développer un plan d'action à moyen et long terme pour le rester.
Prérequis	Aucun . Avoir la volonté de mettre en pratique les exercices proposés.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à détecter son attitude mentale quotidienne.• Découvrir des outils efficaces à appliquer dans la mesure du possible pour améliorer sa gestion du mental (auto-coaching).• Apprendre à reprendre le pouvoir sur son processus mental créatif.
Méthodologie/Didactique	Les élèves reçoivent des supports écrits.
Date	sur demande / D_67300
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecole-club Migros Nyon	Tel. +41 58 568 80 60
Chemin de Crève-Coeur 1 1260 Nyon	ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch ecole-club.ch



Gestion du mental

Ecolage	CHF 215.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

