



Développement personnel: affirmer son leadership et construire sa vie



Cours garanti

Description

Dans un monde en profonde mutation, qui nous bouscule et déstabilise, se sentir totalement créateur de sa vie est une nécessité. Ne plus être victime ou prisonnier, mais bien plutôt être celle ou celui qui va influencer son destin. Bien ancré-e dans la vie, aligné-e avec nos propres convictions, avec qui nous sommes vraiment, rayonner d'une magnifique intensité pour qu'ainsi nous nous sentions maître de notre destinée.

Contenu

Seront abordées et expérimentées au cours des différentes périodes :

- Des techniques respiratoires telles que la cohérence cardiaque
- La méditation de pleine conscience et la relaxation
- La visualisation à travers des techniques de sophrologie
- Des techniques développant la créativité, telles que le dessin, le collage, le théâtre, le story-telling.

Très peu théorique, la méthodologie d'animation est issue du coaching de groupe. Chacune et chacun expérimentent puis donnent un retour au groupe qui lui-même approfondit. L'animateur va permettre d'aller plus loin à travers ses questions.

Groupe cible

Toutes personnes animées par le désir d'évoluer de manière holistique (dimensions physique, émotionnelle, intellectuelle et systémique).

Objectifs

A la fin de ce cours vous aurez :

- défini votre propre style d'affirmation, de leadership
- vu les techniques d'ancrage et d'alignement
- expérimenté différentes techniques de lâcher-prise
- boosté votre créativité personnelle.

Méthodologie/Didactique

Essentiellement expérientielle, cette formation fait vivre à chacune et chacun différentes techniques issues du développement personnel, des nouvelles philosophies phénoménologiques et des avancées de la neuroscience.

Informations supplémentaires

Après 25 ans dans les ressources humaines et le développement des équipes et des individus, la formatrice Isabelle Hayoz est devenue coach holistique, sophrologue et formatrice avec le crédo suivant « chacun est le scénariste de sa propre vie ».

Date

03.10.2019 - 21.11.2019 / E_1337316

Horaire

18:00 - 19:50 h

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Développement personnel: affirmer son leadership et construire sa vie



Cours garanti

Jours

Je

Durée

8 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 320.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	03.10.2019	18:00 - 19:50
2 Je	10.10.2019	18:00 - 19:50
3 Je	17.10.2019	18:00 - 19:50
4 Je	24.10.2019	18:00 - 19:50
5 Je	31.10.2019	18:00 - 19:50
6 Je	07.11.2019	18:00 - 19:50
7 Je	14.11.2019	18:00 - 19:50
8 Je	21.11.2019	18:00 - 19:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS