

Formation « Les ruminations, c'est fini ! »

Objectif : Un mental serein

La formation « Les ruminations, c'est fini ! » a pour objectif de comprendre le fonctionnement de son mental afin de devenir plus positif et confiant, diminuer les ruminations négatives et exploiter la puissance de l'inconscient au service de sa qualité de vie. La pensée est énergie ; reprendre le contrôle du contenu de notre tête est le préalable au changement et à l'évolution.

Pourquoi cette formation

Ce qui entre dans notre tête constitue notre vie et nous croyons que tout est déterminé par notre environnement, nos conditions matérielles et ce qui nous arrive. Il est pourtant possible de reprendre le contrôle de notre univers mental et changer notre manière de penser. Ne plus subir la dictature des ruminations et des pensées négatives et un puissant levier pour évoluer et améliorer sa qualité de vie, matérielle et spirituelle

Contenu

- Programmation mentale positive
- Comprendre le fonctionnement du mental
- Construire un mental positif et confiant
- Utiliser l'inconscient au service de nos projets
- Exploiter l'imagination pour favoriser la réussite
- Changer le regard sur notre vie
- Comment méditer facilement

Résultats

Les participants à cette formation reçoivent les bénéfices suivants :

- Plus de confiance et de sérénité
- Reprise de contrôle du mental
- Augmentation de la santé psychique
- Diminution des ruminations et des pensées négatives (anxiétés, colères, etc)
- Meilleure utilisation des capacités cognitives

Public

Cette formation s'adresse à toutes celles et tous ceux qui désirent découvrir et exploiter leur potentiel mental, devenir plus positif et augmenter leur énergie psychique.

Le formateur

Denis Inkei est formateur en gestion du stress et de la performance, conférencier, coach mental et auteur des livres « La Performance : desserrer les freins, booster les ressources » et « Je rumine moins, c'est parti ! » aux éditions Jouvence.

Il enseigne dans les entreprises, auprès des managers, des sportifs ou des indépendants comment mieux réussir. A partir de son expérience du sport de compétition (expert en arts martiaux 5^e dan, ancien vice-champion d'Europe, professeur) et d'une vie professionnelle riche en postes à responsabilité, il propose une approche tournée vers l'action.

Formule

Une journée, le samedi, en groupe de 8 à 12 personnes.

Détails

- Ce séminaire n'est pas programmé lors du 2eme semestre 2020