

Les dernières recherches en neurosciences confirment les principes de l'Intelligence Positive et son lien avec la performance et le bonheur. Cet atelier se concentre sur les principes de l'intelligence positive par Shirzad Chamine.

Objectifs

- Comprendre et appliquer ces principes dans la vie de tous les jours.
- Apprenez ce que sont les « saboteurs » et comment ils interviennent dans votre vision du monde et influencent vos « pensées ».
- Reconnaissez lequel des 10 principaux saboteurs détient le plus grand pouvoir sur vous et Créez des stratégies pour diminuer leur influence.
- Identifiez votre voix intérieure de sagesse et de force.
- Adoptez les pratiques de l'intelligence positive pour renforcer vos connexions neuronales.

Contenu

Première partie - Sensibilisation

- Comprenez ce qu'est un saboteur, d'où il vient, et la réponse du cerveau « fight or flight » (combat/fuite).
- Rencontrez le maître saboteur « le juge » et apprenez comment il fonctionne afin de le neutraliser.
- Faites une courte auto-évaluation* pour identifier les complices du Juge – les détracteurs qui vous empoisonnent la vie.



Part 2 – Développer la force

- Comprenez les 5 Pouvoirs des sages et comment faire appel à eux.
- Tirez parti de la Technique "les 3 Cadeaux" pour affaiblir les saboteurs.
- Introduction à de brefs exercices de pleine conscience / centrage comme moyens de renforcer sa résilience.
- Appliquez les principes appris dans votre vie personnelle et professionnelle.

*Les participants sont également invités à faire l'auto-évaluation de l'auteur en ligne avant la formation : www.PositiveIntelligence.com