



Points forts : 2 journées très opérationnelles qui permettent de se sortir de son enfermement mental et de revenir dans son corps à ce qui vous met en vie

Objectifs

- Identifier les pensées qui limitent
- Répondre à ses besoins
- Reconnaître et accepter ses émotions
- Gérer les situations difficiles
- S'affirmer

Programme

► Identifier ce qui nous enferme

- Le fonctionnement de notre cerveau
- Les outils qui me permettent d'agir sur mon mental, sur mes émotions et sur mon comportement
- Quelles sont mes valeurs et anti-valeurs et comment elles permettent mon équilibre
- Quelles sont mes croyances limitantes et comment les transformer
- L'inconfort émotionnel, un indice très utile

► Apprendre à prendre soin de soi

- Je gère mon comportement alimentaire : pourquoi je mange ? Comment je mange ?
Comment fonctionne notre régulation naturelle ? Comment éviter les craquages ?
- Comment retrouver un sommeil réparateur ?
- Quelle est la différence entre l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Comment se faire du bien au quotidien

► Se recentrer sur l'essentiel et garder le cap

Démarche pédagogique

Apports théoriques - Exercices pratiques

Analyse, expérimentation, prise de conscience à travers des auto-évaluations et des mises en situation ludiques

Formateur : maître praticienne PNL, hypno et psycho praticienne, diététicienne comportementaliste

Public

Tout public

Prérequis

Pas d'exigence spécifique

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr