

Coaching de vie « Atteindre ses objectifs »

Une approche de self-management et de psycho-éducation, un outil de coaching

LACHER PRISE ET ACCEDER A SON PLEIN POTENTIEL

Dans ce stage vous découvrirez un outil de psychoéducation et de self-management développé sur des bases neuroscientifiques à l'Université de Zurich par Maja Storch et Frank Krause. L'approche élargit le Rubicon-modèle de Gollwitzer et Heckhausen et facilite le processus de la prise de conscience d'un besoin souvent inconscient. Nous transformerons un objectif en attitude par une stratégie inédite et créerons sa réalisation concrète en activant des ressources personnelles. Une ressource peut être définie comme un ensemble de circuits neurologiques dont l'activation permet d'atteindre un objectif avec succès. De cette manière, l'objectif ne reste pas au stade du simple désir inachevé mais la personne peut passer à l'acte : elle franchit le Rubicon.

C'est Jules César en 49 avant J.C. qui a traversé le fleuve du Rubicon avec ses troupes après avoir pris une décision importante (la fameuse phrase « alea jacta est » - le dé est tombé). Ce stage permet de trouver, à l'aide des images, un thème personnel qui est ensuite transformé en objectif. Contrairement à la plupart des méthodes thérapeutiques ou du coaching, ce modèle favorise l'élaboration d'objectifs d'attitude et non d'objectifs d'action. Le grand avantage consiste dans le fait de générer ainsi une très haute motivation pour la réalisation de cette attitude. De plus, l'utilisation systématique des marqueurs somatiques (Antonio Damasio) permet une vérification quasi immédiate de la valeur du projet par un feedback corporel (Embodiment).

Ce stage reste entièrement dans le positif et ne cherche pas à analyser ou comprendre les problèmes. C'est la définition de ce qu'on veut et de ce dont on a besoin qui compte. Cela crée une ambiance de joie et de bien-être dans laquelle le processus se déroule. Et c'est la personne qui est à tout moment le seul expert de son évolution et l'outil lui permettra dans l'avenir d'avancer en autonomie (idée du self-management). Le programme qui se veut volontairement non spécifique s'applique aussi bien en psychothérapie qu'en pédagogie ou en coaching – soit en individuel soit en groupe.

Vous allez découvrir vous-même pendant deux jours le training. Cette méthode d'une grande efficacité vérifiée par des études de contrôle scientifiques.

J'ai été ravi des effets de ce stage sur mon quotidien et vous recommande vivement de le faire, Marjorie.

Programme :

- Découverte de la méthode de travail
- La communication avec l'inconscient et le corps (mémoire émotionnelle)
- Les images et le panier d'idées
- Les objectifs d'approche et d'attitude
- Prendre les bonnes décisions
- Les marqueurs somatiques et leur application
- Les ressources et leur activation consciente et inconsciente
- Embodiment : macro- et micromouvement
- Le transfert dans la vie de tous les jours
- Les stratégies "si-alors"
- ...

Inscrivez-vous au 06.26.26.05.84 auprès de Marjorie Escande