

MASTERCLASS INTENSIVE DE 2 JOURS : PROGRAMME

Connaissance de soi, techniques de communication harmonieuse et gestion des émotions

Cette formation est destinée à toute personne souhaitant :

- ✓ mieux se connaître et se comprendre pour (re) devenir actrice de sa vie
- ✓ rester centré sur soi et éviter de se laisser envahir par ses propres émotions ou celles des autres
- ✓ sortir du jugement de soi et des autres
- ✓ apprendre à communiquer harmonieusement avec les autres et ainsi
- ✓ améliorer et enrichir ses relations aux autres

Programme des 2 jours (10 heures) :

Exercices de découverte de soi :

- ✓ Qui suis-je ?
- ✓ Quelles sont mes valeurs ?
- ✓ Quelles sont mes croyances ?
- ✓ Quelles sont mes priorités dans la vie ?
- ✓ Qu'est-ce que j'aime le plus ?
- ✓ Qu'est-ce que je déteste le plus ?

Techniques d'écoute active et de communication harmonieuse

- ✓ Comment je communique, quel langage j'utilise
- ✓ Comment j'écoute l'autre ?
- ✓ Comment je réagis à l'autre ?



- ✓ Qu'est-ce que je ressens ; comment cela se manifeste-t-il physiquement (dans mon corps) ? Dans mon comportement ? dans mon langage ?
- ✓ Apprendre à écouter l'autre activement tout en restant centré sur soi : techniques de communication harmonieuse
- ✓ Accepter ses propres émotions, apprendre à les gérer efficacement pour pouvoir communiquer harmonieusement
- ✓ Comprendre son mode de fonctionnement et celui de l'autre (notions et techniques PNL de base)

EXERCICES PRATIQUES : Savoir évaluer son état corporel, mental et émotionnel et libérer ses tensions

- ✓ Identifier la source de votre réaction : signes et symptômes
- ✓ Techniques d'auto-évaluation de son état
- ✓ Apprendre ces 2 techniques puissantes de libération du stress et des tensions permettant une prise de recul immédiate
- ✓ Apprendre une technique de centrage et d'ancrage de ressources PNL

Ce que vous recevez à votre inscription :

- une confirmation d'inscription par email et
- le lien pour rejoindre la salle virtuelle les jours de la formation
- une facture dès réception de votre règlement
- un fascicule de formation au format PDF

Ce que vous recevez après la formation :

- Une attestation de fin de formation
- L'enregistrement de la masterclass
- Un accompagnement d'un mois par emails illimités avec les réponses à vos questions et conseils supplémentaires de la part de la formatrice

Dates : 12 et 13 août 2021

Horaires : 10h – 15h (heure de Paris) 12h – 17h (heure de La Réunion)

ICA-L'ENERGIE CREATRICE



Lieu : salle virtuelle. Le lien vous sera communiqué par email dans la confirmation de votre inscription

Intervenante : Anne-Laurence Fritsch, coach formatrice spécialisée en thérapies holistiques, Maître praticien en PNL, membre de la Fédération NLPNL.

Tarif pour les 2 jours : 500 €.

Modalités de règlement : par chèque ou virement bancaire (voir bulletin d'inscription) ou PayPal

ICA-L'ENERGIE CREATRICE

ICA Sarl au capital de 7622,45 euros – Siège social : 303 Bis Chaussée Royale, 97460 Saint-Paul, La Réunion
RCS Saint-Denis 418 244 562 – APE 8559A – Tél. 0692 683 269 – Email : icasarl@orange.fr