

# PROGRAMME DE FORMATION EN LIGNE : 10 modules + 8 bonus



## « Libérez votre potentiel intérieur »

Avec le Dr Sylvain BAERT - Espace sécurisé en ligne – Accessible 24/24 et 7/7

**Bienvenue** : Vidéo pour booster votre programme

**Module 1** : Faites votre auto-évaluation

**Module 2** : Les 10 clés mentales détaillées en vidéo

*Clé n°1 : Développez vos pensées et croyances positives*

*Clé n°2 : La gestion de vos émotions*

*Clé n°3 : Développez votre confiance en soi*

*Clé n°4 : Boostez votre motivation au quotidien*

*Clé n°5 : Apprenez à mieux gérer le stress et à "lâcher prise"*

*Clé n°6 : Montez votre niveau d'énergie et de vitalité*

*Clé n°7 : Les 6 besoins fondamentaux de l'être Humain*

*Clé n°8 : Créez une bonne routine matinale*

*Clé n°9 : Optimisez Le conscient et l'inconscient :*

*Clé n°10 : Boostez votre relation aux autres et votre environnement*

**Module 3** : Les techniques de respiration

**Module 4** : Les techniques de relaxation

**Module 5** : La méditation de pleine conscience

**Module 6** : La sophrologie

**Module 7** : La visualisation / imagerie mentale

**Module 8** : Autres Techniques (EFT, Auto-hypnose, etc)

**Module 9** : Astuces pour passer à l'action et devenir autonome

**Module 10** : Coaching de groupe (webinaire privé)

⇒ [Accédez au programme en cliquant ici](#)

**Bonus n°1** - Ma liste personnelle des livres incontournables pour aller encore plus loin...

**Bonus n°2** - Module sur la "gestion du temps" (toutes les astuces pour retrouver enfin du temps libre pour vous)

**Bonus n°3** - "Préparation mentale et auto-hypnose : atteignez plus rapidement vos objectifs" - Replay permanent de la web-conférence

**Bonus n°4** - 20 citations motivantes pour la confiance en soi.

**Bonus n°5** - Liste des principales causes de l'échec dévoilées dans un best-seller : identifiez ce qui vous freine dans vos projets...

**Bonus n°6** - Accès permanent aux 4 vidéos de la méthode ECO2A®

**Bonus n°7** - Replay permanent du webinaire : "les 6 clés mentales pour booster votre bien-être et transformer votre quotidien"

**Bonus n°8** - Les 3 questions à vous poser + 1 méthode puissante pour supprimer vos peurs !