

PROGRAMME DE FORMATION EN LIGNE : 10 modules + 8 bonus



Préparation mentale - 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 à plusieurs niveaux

Module 2 : Les 10 clés mentales intégralement 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)

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 !