



FORMATION

Connaissance de Soi et Développement Personnel : Libérez Votre Potentiel



Rendez-vous
directement sur
notre site pour plus
d'informations.

Présentation de la Formation

Cette formation immersive de trois jours est conçue pour vous guider dans une exploration profonde de vous-même, afin de mieux comprendre vos motivations, vos forces et vos axes d'amélioration. À travers des ateliers interactifs et des outils éprouvés, vous apprendrez à identifier vos traits de personnalité, à gérer vos émotions et à améliorer vos relations interpersonnelles. Nos experts vous accompagneront pour développer votre intelligence émotionnelle, renforcer votre confiance en vous et favoriser votre épanouissement personnel. À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de prendre des décisions alignées avec vos valeurs, de mieux interagir avec les autres et de mener une vie plus épanouissante et authentique.

Objectifs pédagogiques

- Module 1 - Exploration de soi et compréhension des mécanismes internes
- Module 2 - Développer l'intelligence émotionnelle et la régulation émotionnelle
- Module 3 - Renforcer l'estime de soi et la liberté intérieure
- Module 4 - Renforcer l'estime de soi et la liberté intérieure
- Module 5 - Affirmation de soi et communication assertive



alain.gasne@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 98 22 49 99

Durée totale : 5 jours (35 heures)

Modalité : A distance ou en présentiel

Tarif individuel inter-entreprise :
2450,00 HT

Tarif groupe intra-entreprise :
5990,00 HT

REF : F013-AG-220309.5V1

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : Exploration de soi et compréhension des mécanismes internes

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
SHIFT



Exploration des mécanismes internes de la perception et de la cognition

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Identifier et comprendre les mécanismes internes de la perception et de la cognition.
- Développer une meilleure connaissance de soi en identifiant les schémas de pensée limitants.

Contenu :

- **Perception et biais cognitifs** : Comprendre comment nos biais influencent nos décisions et comportements.
- **Résistances internes (l'acrasie)** : Identifier les tendances à agir contre nos intentions et comment elles freinent notre évolution.
- **Exercice pratique** : Analyse de la perception de soi et des autres à travers des mises en situation pour libérer la pensée.
- **Évaluation de l'impact** : Réflexion sur les schémas de pensée limitants et l'impact sur l'action.

Surmonter les résistances internes pour agir avec clarté

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes de résistance interne et apprendre à s'en libérer pour agir plus librement.
- Identifier les schémas de pensée limitants pour agir avec plus de clarté.

Contenu :

- **Identification des résistances internes** : Techniques pour surmonter les blocages mentaux et agir plus efficacement.
- **Exercice pratique** : Identification des schémas limitants et réflexion sur la manière de les dépasser.
- **Évaluation de l'impact** : Discussion en groupe et feedback sur les résistances identifiées.

Module 2 : Développer l'intelligence émotionnelle et la régulation émotionnelle

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
SHIFT



Introduction à l'intelligence émotionnelle et régulation des émotions

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les bases de l'intelligence émotionnelle et son impact sur la prise de décision.
- Apprendre à réguler ses émotions pour prendre des décisions plus alignées avec ses objectifs.

Contenu :

- **Neurosciences affectives** : Comment le cerveau traite les émotions et influence notre comportement.
- **Régulation émotionnelle** : Techniques pour mieux gérer le stress et les émotions dans des moments de tension.
- **Exercice pratique** : Tests de perception émotionnelle et pratiques de régulation émotionnelle.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur les techniques appliquées et leur efficacité dans la gestion des émotions.

Surmonter les blocages émotionnels et agir avec fluidité

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Développer des stratégies pour surmonter les blocages émotionnels et agir plus sereinement.
- Améliorer la prise de décision en étant mieux aligné avec ses émotions.

Contenu :

- **Libération des blocages émotionnels** : Comment les émotions non régulées peuvent freiner l'action.
- **Exercice pratique** : Mise en situation pour surmonter les blocages émotionnels et améliorer la prise de décision.
- **Évaluation de l'impact** : Discussion et feedback sur la gestion des émotions et les actions entreprises.

Module 3 : Renforcer l'estime de soi et la liberté intérieure

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
SHIFT



Construire une estime de soi positive et authentique

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Renforcer une image positive et authentique de soi-même.
- Libérer les schémas mentaux limitants pour cultiver la liberté intérieure.

Contenu :

- **Théories de l'attachement** : Comment notre histoire personnelle façonne l'estime de soi.
- **Liberté intérieure** : Se libérer des attentes externes pour vivre en accord avec ses valeurs profondes.
- **Exercice pratique** : Identifier et libérer les schémas limitants pour renforcer l'estime de soi.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur l'impact de la libération des schémas limitants.

Vivre en accord avec ses valeurs et renforcer l'estime de soi

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Développer une estime de soi authentique en vivant en accord avec ses valeurs.
- Apprendre à agir avec liberté intérieure dans toutes les situations.

Contenu :

- **Exercice pratique** : Mise en situation pour appliquer les principes d'estime de soi et de liberté intérieure dans des contextes réels.
- **Évaluation de l'impact** : Discussion en groupe sur les résultats et ajustement des pratiques pour renforcer l'estime de soi.

Module 4 : Développer la confiance en soi et l'activation mentale

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
SHIFT



Neurosciences et activation mentale pour renforcer la confiance en soi

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Renforcer la confiance en soi grâce à l'activation mentale et comportementale.
- Apprendre à dépasser les peurs internes pour activer la confiance en soi.

Contenu :

- **Activation mentale** : Comment les comportements positifs renforcent la confiance en soi.
- **Libération des résistances internes** : Techniques pour dépasser les peurs internes et renforcer la confiance en soi.
- **Exercice pratique** : Mise en situation de prise de parole pour renforcer la confiance et l'action.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur l'expérience de la prise de parole et les stratégies pour renforcer la confiance.

S'affirmer de manière authentique et agir avec confiance

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- S'affirmer de manière authentique dans des situations sociales ou professionnelles.
- Apprendre à agir avec confiance en soi et à prendre des décisions alignées avec ses objectifs.

Contenu :

- **Exercice pratique** : Mise en situation pour s'affirmer dans des contextes professionnels et sociaux.
- **Évaluation de l'impact** : Feedback sur l'authenticité et la confiance dans l'affirmation de soi.

Module 5 : Affirmation de soi et communication assertive

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Distanciel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur **SHIFT**



Apprendre à exprimer ses besoins de manière assertive

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à exprimer ses besoins de manière claire et respectueuse.
- Renforcer la communication assertive pour améliorer les relations interpersonnelles.

Contenu :

- **Communication assertive** : Comment s'exprimer clairement et respectueusement pour améliorer les relations.
- **Exercice pratique** : Simulation de dialogues assertifs pour gérer les conflits et améliorer les interactions.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur les pratiques et leur efficacité dans la gestion des conflits.

Libérer la communication respectueuse et authentique

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à libérer la communication respectueuse pour améliorer les relations interpersonnelles.
- Rester fidèle à soi-même tout en cultivant des relations authentiques.

Contenu :

- **Exercice pratique** : Simulation de dialogues assertifs et gestion des conflits dans des situations complexes.
- **Évaluation de l'impact** : Retour collectif sur les compétences développées en communication assertive.

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette **formation**, les participants auront renforcé leur **connaissance de soi**, développé leur **intelligence émotionnelle**, et appris à s'affirmer **sereinement** dans diverses **situations sociales** et **professionnelles**. Grâce à des **outils pratiques** et des **mises en situation**, ils seront désormais capables de **gérer leurs émotions**, de renforcer leur **confiance en soi** et de **communiquer de manière assertive**, tout en restant fidèles à leurs **valeurs**.

Modalités pédagogiques

Supports : Livret détaillé, vidéos explicatives, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).

Méthodes :

- Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
- Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

Pendant la formation : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

Après la formation : Évaluation finale (théorique et pratique).



Connaissance de Soi et Développement Personnel : Libérez Votre Potentiel

Qualité du formateur/formatrice:

Biosens est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande. Biosens a obtenu la certification Qualiopi, certification qualité des organismes de

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net



Connaissance de Soi et Développement Personnel : Libérez Votre Potentiel

Modalités d'organisation

Durée de la formation : 3 jours soit 21 heures

Modalité : A distance, en présentiel ou mixte

Rythme : A déterminer

Organisation : Organisation réalisée par le commanditaire.

Dates : A déterminer.

Horaires de la formation : 9h00 à 12h30 / 13h30-17h00.

Lieu : A déterminer.

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.

Accessibilité et handicap : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.

Référent handicap dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net

Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :

- ✓ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
- ✓ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)