

## Oser réussir : Se conditionner avec succès (1J)

---



### Descriptif

**« Le meilleur moyen de se préparer à atteindre un objectif, c'est de s'imaginer qu'on l'a déjà atteint. »**  
- Dominique Glocheux.

Concrétiser ses objectifs et venir à bout des obstacles issus d'un processus d'auto-sabotage est le souhait de tout un chacun. Ceci nécessite cependant une connaissance approfondie de soi, de ses besoins, attentes, désirs et projets. Or un tel processus d'introspection requiert la mise en pratique d'outils adaptés parmi lesquels le « Coaching Mental » occupe une place de choix.

L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de définir leurs attentes professionnelles et de développer un dialogue intérieur positif et soutenant, grâce à une véritable conscientisation de leurs pensées. Ils seront ainsi à même d'identifier les causes de leurs difficultés, de lever leurs obstacles mentaux et émotionnels puis de focaliser leur énergie mentale sur les objectifs mis en lumière.

### Objectifs

- Définir des objectifs spécifiques en accord avec sa personnalité et ses aspirations personnelles ;
- Explorer les mécanismes de la pensée en s'appuyant sur la Loi de la Quintessence ;
- Découvrir et mettre en application les principes des phénomènes d'attraction pour atteindre ses objectifs ;
- Prendre conscience de ses processus de réflexion et les mettre à profit afin de prendre soin de sa santé mentale, physique et émotionnelle ;
- Développer ses aptitudes cognitives lors de la préparation et de la confrontation aux diverses étapes de la vie professionnelle ;
- Accroître sa capacité de concentration ;
- Mettre en application une technique de visualisation en construisant des scénarios gagnants.

### Pour aller plus loin

- Mieux utiliser son cerveau (1J)
- Réussir le changement avec le voyage du Héros (1J)