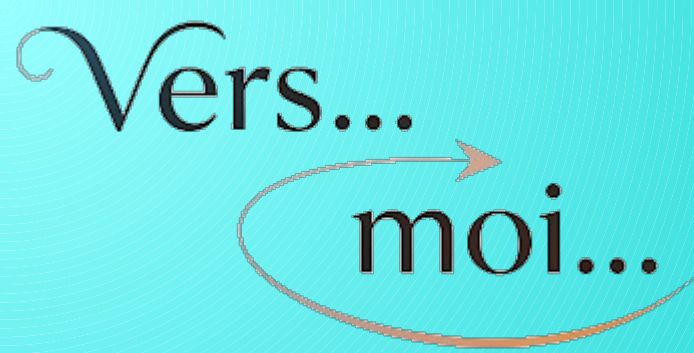




Nos séminaires de Développement personnel & Efficience

Cinq choix possibles d'une journée chacun pour lever vos freins, clarifier vos objectifs et ancrer une posture d'efficience durable

- › Dépasser ses freins & clarifier ses objectifs
- › La puissance de la posture mentale
- › La compartimentation cérébrale & l'organisation mentale
- › La connaissance des énergies & le Gokyo
- › L'immersion & l'ancrage par la pratique du Taï-Tô

Vers... moi...

Cinq journées, cinq clés d'efficience

Chaque séminaire alterne apport théorique et mise en situation soit en intérieur, soit en extérieur ou encore les deux

1

Dépasser ses freins
&
Clarifier ses objectifs

Développement personnel
&
Efficience

Identifier freins et croyances
limitantes, se libérer
symboliquement de sa charge,
puis structurer
un objectif SMART+
et un plan d'action Kaizen

2

La puissance de la
Posture mentale

Reprogrammation
de la pensée

Déconstruire le dialogue
intérieur, transformer l'obstacle
en opprtunité (matrice des 3
questions d'Or) et ancrer une
routine de posture positive

3

La compartimentation
cérébrale
&
L'organisation mentale

Clarté, repos mental
& étanchéité pro/perso

Brain Dump,
Matrice d'Heisenhower,
méthode N.E.R.A.C.
Afin de prioriser, cloisonner
& différencier vie pro/vie perso
Pour instaurer un rituel
de décompression

4

La connaissance
des énergies
&
le Gokyo

Harmoniser
& rendre efficaces
ses flux énergétiques

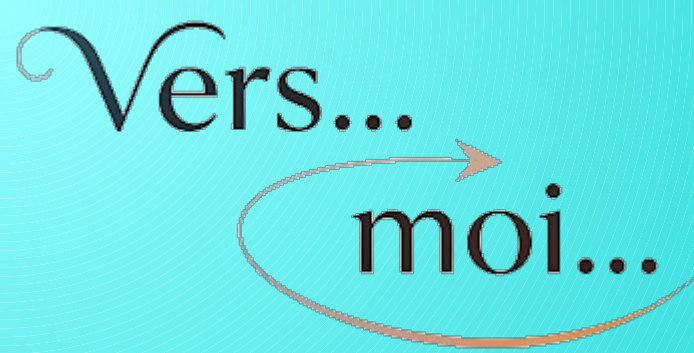
Cartographier sa vitalité,
Comprendre la dynamique de Gokyo
& bâtir une routine dynamique
quotidienne afin d'être efficace

5

Immersion & ancrage
par le Taï-Tô

Devenir efficace grâce
au Taï-Tô un art martial
basé sur des mouvements
lents et des postures fixes

Apprendre & explorer
les 4 mouvements de base
du Taï-Tô, afin d'arriver
à un ancrage au sol &
une symbiose avec ce qui
nous entoure, pour obtenir
une présence & une
résilience enforcées



Une même exigence, un même fil rouge

Quel que soit le thème choisi, chaque séminaire suit une trame commune, pensée pour ancrer durablement les apprentissages.

Programme type d'une journée

08h30 - 09h00	Accueil
09h00 - 10h30	Module théorique &/ou pratique
10h30 - 10h45	Pause
10h45 - 12h30	Module théorique &/ou pratique
12h30 - 13h30	Repas individuel ou en commun
13h30 - 15h15	Module théorique &/ou pratique
15h15 - 15h30	Pause
15h30 - 16h30	Module théorique &/ou pratique et synthèse

L'esprit de Vers...Moi...

Chaque journée conjugue clarté intellectuelle & expérience corporelle à savoir ce qui est compris en théorie est ensuite éprouvé, matérialisé et ancré.

Informations pratiques

Public ciblé : particuliers & entreprises (PME)

Les sujets le nombre de jours & les tarifs seront déterminés lors d'une 1ère rencontre

Vers...Moi...

Chemin des Places 4
1041 Poliez-Le-Grand
+41 78 711 74 32
www.vers-moi.ch