

COMMENT SORTIR DE LA PROCRASTINATION ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS AVEC LE GROW ET L'EFT



Il n'est jamais trop tard pour être ce que l'on aurait pu être
Georges Eliott

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Public concerné :**
Toute personne désireuse d'avancer, de progresser, s'ouvrir au changement mais qui est confrontée à des freins et des limites.
- **Date et durée : samedi 18 Mai 2019**
- **Lieu :** Qualys Hôtel à Nanterre ville
- **Tarifs particuliers / Indépendants :** 100 € TTC
- **Enseignement :** Anne-Marie BOMPART, certifiées coach et métacoach, master PNL, certifiée EFT, consultante en entreprise et psycho-thérapeute.

OBJECTIFS

Cette journée vous permettra de :

1. Prendre du recul sur la notion de croyance limitante et de stratégie inconsciente d'évitement ou d'échec en règle générale et sur vous-même avec le schéma de l'expérience subjective (PNL)
2. Recadrer avec l'EFT (technique de libération émotionnelle) vos propres limitations
3. De vous mettre en marche vers un objectif SMART
4. De vous assurer l'atteinte de cet objectif avec la méthode GROW

PROGRAMME

Qu'est ce que la procrastination avec la découverte qu'il y a peut-être de « bonnes » raisons.....

La méthode GROW : méthodologie structurée qui assure une bonne exploration de ce qui se passe mais également de la dimension « orientation futur »



COMMENT SORTIR DE LA PROCRASTINATION ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS AVEC LE GROW ET L'EFT

Découverte du processus de blocage, frein ou évitement : Comment accéder à une meilleure compréhension de son propre mode de fonctionnement en faisant émerger les stratégies d'échec et les vraies « bonnes raisons » de ne pas avancer

Libération des freins de nature émotionnelle avec l'EFT : technique de libération émotionnelle

METHODE PEDAGOGIQUE

Enseignement pratique, expérientiel, complété par des apports théoriques. Le séminaire propose des démonstrations et des exercices en sous-groupes. Démonstration pour faciliter l'apprentissage par modélisation

Expérimentation en trinôme ou binôme sur un sujet ou projet personnel

POUR VOUS RENSEIGNER ET/OU VOUS INSCRIRE :

Anne-Marie BOMPART

Tel : 06 83 74 16 24 Mail : amb-therapie@orange.fr

<http://amb-coaching-therapie.fr>

2 square Josquin des Prés
95320 St Leu la Forêt

