

## Formation 3 heures

-  3 heures
-  Sur devis
-  Dans votre entreprise

## Être performant

Cette formation vous aidera à vivre la vie à laquelle vous aspirez en vous réappropriant votre pouvoir de créer la vie que vous voulez vraiment.

### Objectifs de la formation de 3 heures

- Bien différencier la puissance d'avec le pouvoir et le contrôle
- Devenir conscient des domaines où vous vivez de l'impuissance
- Obtenir des outils pour gérer l'impuissance vécue avec l'autre et avec soi
- Vérifier si vous vous laissez influencer par les obstacles courants à l'évolution de l'homme
- Être capable de vous situer dans votre puissance

### Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

### Pour quel public ?

Tout manager ou salarié qui veut reprendre contact avec sa puissance intérieure et qui veut vivre sa vie selon ses propres besoins dans le cadre de sa mission professionnelle.

### Les plus de cette formation

- Savoir rapidement quand et pourquoi vous n'êtes plus dans votre puissance.
- Devenir une personne capable de maîtriser son mental et ses émotions pour retrouver sa véritable puissance et l'appliquer dans son quotidien.
- Pouvoir vivre la vie à laquelle vous aspirez en réappropriant votre pouvoir de choisir.

### Programme détaillé de la formation

- Découvrir le degré de pouvoir
- Les 3 degrés de puissance : mentale, émotionnelle et physique
- Comment gérer le sentiment d'impuissance et pratiquer le lâcher-prise ?
- Les 5 obstacles qui nous empêchent d'être dans notre puissance
- En complément des apports théoriques, des tests et des exercices pratiques permettent de découvrir son degré de puissance intérieure.