

Initiation



Triple-S

Qu'est-ce que c'est ?

Cette mini formation contient **4 modules** sous forme de **vidéo** que tu peux visionner de **partout** avec une connexion internet sur ton téléphone, ta tablette, ou ton ordinateur.

Pour qui ?

Pour toutes celles qui se sentent **déconnectées d'elles-mêmes**, qui n'arrivent pas à avancer dans leurs vie et dans leurs projets. Pour celles qui sont ancrées dans des schémas **négatifs**.

Comment faire ?

Après l'achat, tu reçois un mail pour **accéder à la plateforme** de formation et tu la réalises à **ton rythme**. Tu as également accès à un **groupe d'échange** pour poser tes questions et partager tes victoires.

Initiation

Triple-S



Le contenu de la formation

Module 1 : Mindset

Le mindset est la base pour commencer à travailler sur tes objectifs. Je t'explique :

- * Pourquoi tes pensées créent les résultats que tu obtiens dans ta vie.
- * Comment maîtriser les pensées pour créer les meilleurs résultats.
- * La méthode pour atteindre tes objectifs facilement.

Module 2 : Emotions

La première étape dans la gestion des émotions est de les comprendre pour s'en servir comme signal GPS. Les émotions ont toutes un message à te faire passer et c'est essentiel de les décoder. Dans ce module, je t'explique :

- * Qu'est ce qu'une émotion ?
- * Quels sont les messages des émotions ?
- * Un exercice concret pour les décoder
- * Comment mettre en place les meilleures actions face à tes émotions

Initiation

Triple-S



Le contenu de la formation

Module 3: Alignement

Se sentir alignée au quotidien passe par le respect de ton système de valeurs. Nourrir ses valeurs par tes actions et ton mode de vie est la clé pour te sentir alignée. Dans ce module, je t'explique :

- * Qu'est ce qu'un système de valeurs ?
- * Un exercice concret pour identifier ton échelle de valeurs.
- * Comment adopter des actions en accord avec tes valeurs.

Module 4: Confiance en soi

La confiance en soi est un muscle qui s'entretient. Il est donc primordial de découvrir toutes tes ressources qui te permettront d'entretenir ce muscle, ce qui va te permettre de continuer d'avancer en toute confiance vers tes objectifs.

à seulement 69€

Tu nous rejoins ?

Flashe le QR code !

