

J'ai Décidé d'Être Heureux



-100€
avant le
29/02/16

PRESENTATION

Etes-vous heureux ?

Il vous semble peut-être difficile de répondre à une telle question ?

Peut-être êtes-vous heureux mais vous souhaitez l'être encore plus pleinement !

Peut-être que l'inverse vous avez l'impression de subir votre vie, de manquer de confiance pour agir, ou que la vie vous a fait penser que le « bonheur n'est pas pour vous »

Mais qu'est-ce que le bonheur ? Savons-nous nous rendre heureux et en profiter ?

Comment faire ?

Nous vous proposons une formation de 4 jours dans un lieu privilégié pour vous donner le temps de la réflexion et de l'action. Faire un point pour trouver des solutions et des projets pour être heureux dans votre vie.

Ce stage est un temps pour soi, pour mieux se connaître, prendre soin de soi, se donner des orientations et des options.

Ce n'est pas un stage de thérapie.

LES OBJECTIFS de ce stage :

- Clarifier ce que est pour soi « être heureux »
- Faire le point sur ce qui permet d'être heureux dans sa vie aujourd'hui
- Développer ce qui vous rendra heureux demain au quotidien
- Identifier vos ressources et les renforcer
- Identifier vos freins et vos peurs, pour trouver des solutions et les dépasser
- Se projeter dans une vie heureuse



Notre programme en 4 grands thèmes :

- 1/ **Etre heureux** : quels leviers nous donnent les philosophes, les neurosciences, les psychologues
 - Définitions,
 - Les différentes approches,
 - Se positionner par rapport aux différentes approches.
- 2/ **Pour soi, Etre heureux, qu'est-ce que cela veut dire ?**
 - Identifier ses valeurs et vivre en harmonie avec elles,
 - Identifier sa vision de vie
 - Etre acteur de sa vie,
 - Identifier ses critères de vie heureuse.
- 3/ **Agir pour être heureux** : identifier ses freins et ses peurs pour s'en libérer
 - Identifier ses freins au bonheur (peurs, croyances, manque de confiance en soi)
 - Apprendre à les dépasser

4/ **A partir de aujourd'hui, vivre encore plus heureux** : identifier ses ressources, les renforcer et agir

- Se définir un projet de vie heureuse,
- Savoir vivre dans l'instant présent,
- Développer l'auto-bienveillance et les émotions positives.

Nous utiliserons des techniques issues de plusieurs approches : la psychologie positive, la méditation de pleine conscience, la créativité, gestion des émotions et du stress, le coaching de vie

Nous travaillerons sur les 3 dimensions de l'être humain :

“ La tête : pour comprendre, prendre du recul, mieux se connaître, décider.

“ Le corps : pour être mieux ancrer dans le présent et renforcer la présence à soi-même.

“ L'émotionnel : pour faire de nos émotions des alliées.

Et surtout, nous mettrons à votre service notre double expertise de formateurs et de coachs, afin d'individualiser les apports et les techniques.

Nous vous proposons de travailler sur un mode ludique et joyeux, en toute bienveillance. Nous alternerons des temps de travaux en plénière, des ateliers en petits groupes et en individuel.



LES INTERVENANTS



ERIC FAUROUX

Après une expérience d'une vingtaine d'années sur des postes à responsabilités, je me suis orienté depuis 2007 dans la formation et le coaching.

Je accompagne aussi bien les entreprises que les particuliers.

Je intervien sur les thèmes suivants : prévenir et accompagner le stress et burn out, développer la confiance en soi, renforcer son efficacité professionnelle, gérer les transitions de carrière

Je suis coach certifié et formé à diverses techniques de développement personnel.



SYLVIE ROCHE

Après une expérience sur des postes opérationnels, je me suis orientée dans le conseil et la formation. Je intervien dans les entreprises en formation et en coaching individuel depuis 20 ans.

Je accompagne les équipes et les individus sur les thématiques suivantes : renforcement des compétences relationnelles, développement du leadership, affirmation de soi. Enfin, je intervien en gestion du stress. Maître praticienne en PNL, je suis certifiée en ingénierie de formation, en coaching, sur des techniques cognitives et comportementales (TCC), ainsi que sur les outils de profils de personnalité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Nous contacter :

Eric FAUROUX :

06 77 95 03 94

Cabinet PHOENIX Talents

Site : www.phoenix-talents.fr

Télécharger la plaquette : <http://www.stress-burnout.fr/mal-vivre-stress-burnout-harcèlement-particuliers-stage-jai-decide-detre-heureux.html>

Sylvie ROCHE :

07 77 20 64 86

Cabinet SL Consultant

Site : www.slconsultant.fr

Télécharger la plaquette : <http://www.slconsultant.fr/blog-actualite/>

DATES :

Du 5 au 8 mai 2016

LIEU :

Domaine du Taillé

1150 chemin du Taillé

07200 VESSEAUX

RIX (voir détails dans le formulaire de description) :

- PROMOTION : 300" pour toute commande effectuée par un particulier avant le 29/02/16
- 400" TTC pour les particuliers, hors frais de séjour.
- 590" TTC pour les entreprises, hors frais de séjour.

SEJOUR :

Hébergement & pension complète: réservation obligatoire en même temps que le stage.

Pour choisir votre formule, suivre le lien suivant : <http://www.domainedutaille.com/p/53/interieur-et-exterieur/hebergement-au-domaine/>

Pour la réservation : nous contacter.

POUR LES SOIREES :

Si vous êtes musicien, conteur ou amenez vos instruments



FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Titre : Nom : Prénom : ò ò ò ò ò ò ò ò ..

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél : Mail :

Je souhaite participer au groupe de supervision « J'ai décidé d'être heureux ».

Tarifs : Règlement à l'ordre de : SL Consultant

Particuliers avec Promotion sans facture : 300 " TTC (Acompte de 100 " et complément de 200 ")

Particuliers avec Promotion et facture : 350 " TTC (Acompte de 110 " et complément de 240 ")

Particuliers sans facture : 400 " TTC (Acompte de 130 " et complément de 280 ")

Particuliers avec facture : 450 " TTC (Acompte de 140 " et complément de 310 ")

Entreprises avec facture : 590 " HT (Acompte de 180 " HT et complément de 410 " HT)

Nom et adresse de facturation :

Coordonnées personnelles

Coordonnées professionnelles

Autre (spécifiez) :

J'atteste avoir pris connaissance des Conditions Générales d'inscription reçues avec ce bulletin et je les accepte.

Date :

Signature :

A retourner avec les règlements à : SL Consultant, 10 rue des Granges, 69005 Lyon

Conditions Générales d'Inscription aux formations

Article 1 : Inscription et paiement :

Les inscriptions sont prises en compte à la réception du bulletin d'inscription signé et de deux chèques encaissables (30% et 70%) la semaine avant la formation et le complément la semaine après le stage, par chèque à l'ordre de : SL Consultant. Les inscriptions sont retenues selon l'ordre d'arrivée. Le nombre de participants sera limité à 25. Les inscriptions suivantes seront mises sur liste d'attente.

Article 2 : Attestation :

Sur demande vous recevrez une attestation de présence.

Article 3 : Annulation par les organisateurs :

Les animateurs se réservent le droit d'annuler le stage si le nombre de participants inscrits n'est pas suffisant pour son organisation ou son fonctionnement ou si des circonstances imprévues le exigent. En cas d'annulation, les frais d'inscription seront intégralement remboursés dans les jours suivant la notification de l'annulation.

Article 4 : Désistement, Interruption par le participant :

En cas d'annulation par le stagiaire plus de 30 jours avant le début du stage, le montant sera intégralement remboursé moins 50 euros pour frais de dossier.

En cas d'annulation entre 15 et 30 jours avant le début du cycle : le compte sera retenu.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du cycle ou pour tout cycle commencé le coût total est dû.

Article 5 : Différends éventuels :

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le litige sera porté devant le Tribunal compétent de Lyon.