



# Karine LO SURDO

06.24.34.33.00 – [www.karinelosurdo.com](http://www.karinelosurdo.com)

Cible :  
Tout public

Prix :  
Nous Consulter



Thème : Nos Méthaprogrammes

## Consultante, Formatrice, Coach certifiée, Thérapeute Praticienne en PNL, Maître Praticienne en Hypnose et en Sophrologie.

Formée à l'INSTITUT de COACHING INTERNATIONAL de Paris, à l'ECOLE FRANCAISE D'HYPNOSE et Diplômée de SCIENCES PÔ de PARIS, je mets à votre service mon expertise métier de plus de 10 ans en Management opérationnel, en accompagnement Coaching réseau et en Formation d'Adultes pour accompagner et faciliter votre changement.

**Passionnée par l'humain et orientée Action, je vous accompagne que vous soyez Entreprise, Entrepreneur et/ou Salarié de façon individuelle et/ou collective dans la construction de votre « Boîte à outils » afin de vous réaliser au travers des objectifs fixés.**

### Objectif de la formation :

Connaitre nos Méta-programmes et les faire évoluer en stratégies de succès

Durée : 21h00

#### 1<sup>ère</sup> Journée :

*Comprendre le fonctionnement de notre cerveau, notre programmation & Neurochimie*

- ✓ Nos programmations Neuronales, notre Neurochimie, notre conscience, inconscient & subconscient
- ✓ Découvrir notre Ennéatype sur les 9 profils
- ✓ Identifier notre système sensoriel : VAK
- ✓ Identifier nos critères, valeurs & croyances
- ✓ Identifier nos modes & nos types d'actions
- ✓ Identifier nos angles de vues & nos états internes
- ✓ Identifier nos références & nos Passages d'ordres

#### 2<sup>ème</sup> Journée :

*Notre capacité à agir en fonction de nos programmes*

- ✓ Mesurer l'écart entre l'état désiré & l'état actuel dans nos domaines de vie
- ✓ Déterminer notre objectif SMART
- ✓ Identifier nos leviers motivationnels
- ✓ Mesurer nos enjeux
- ✓ Identifier & prendre appui sur nos ressources internes et externes
- ✓ Passer à l'action & formaliser son plan d'actions
- ✓ Suivre nos actions & les éléments de blocages

#### 3<sup>ème</sup> Journée :

*Notre capacité à réagir et nos stratégies de succès à conditionner*

- ✓ Identifier nos éléments de blocage : DILTS
- ✓ Accueillir les 7 bénéfiques secondaires de nos freins & blocages comme opportunités
- ✓ Comprendre la résistance au changement & la loi de l'équilibre
- ✓ Se reprogrammer avec les outils de la PNL
- ✓ Mobiliser nos opportunités de changement
- ✓ Mise en situation par des exercices