



Karine LO SURDO

06.24.34.33.00 – 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^{ère} 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^{ème} 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^{ème} 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