

Descriptif de formation

Lundi 4 et mercredi 27 septembre 2023 – 9h00 à 17h00

Promis, je m’y mets... demain – atteignez vos objectifs en évitant la procrastination

Thème

Au travers de la mise en place de rituels du matin, vous découvrirez, dans ces ateliers sur 2 jours, de quelle façon vous pourrez atteindre plus aisément vos objectifs personnels et professionnels en évitant la procrastination.

Contenu

- La méditation sous plusieurs formes
- La visualisation pour tous
- Les affirmations efficaces
- Le sommeil et ses cycles
- Les activités physiques
- Les différents états de la procrastination

Objectifs

- Formuler et fixer des objectifs réalisables, étape par étape
- Choisir un programme personnalisé avec les rituels du matin
- Comprendre et gérer la procrastination

Animation

Erika Vocat formatrice, formatrice pour adultes (BFFA), master en PNL
Pierre Lassalle Vocat, formateur pour adultes (BFFA), spécialiste en résolution émotionnelle

Public cible

Cet atelier s’adresse à toutes personnes qui souhaitent commencer la journée par un moment à soi, afin d’atteindre leurs objectifs personnels et professionnels

Participant.e.s

Limité à 12 personnes

Lieu

Hôtel La Longeraie, Route de La Longeraie 14b, 1110 Morges

formation-ARC.Suisse

Inscription

→ Jusqu'au 4 août 2023 à l'Institut de formation ARC,
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet www.formation-arc.ch

Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 990.-