



## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### POUR QUI?

Tout Public

### PREREQUIS

- Niveau de français B1
- À partir de 18 ans

### OBJECTIFS

- Prendre conscience de nos perceptions, émotions et désirs, ainsi que ceux d'autrui.
- Mieux gérer certains aspects pathologiques
- Vivre en adéquation avec soi et les autres
- Développer son authenticité

### PROGRAMME

- **Mieux se connaître:** test NOVA (inclus dans le prix de la formation) outil d'évaluation des types de personnalités de façon positive et constructive - mes forces et mes faiblesses - Prendre conscience de nos perceptions, émotions et désirs au quotidien, des rôles que je joue dans la vie - Mes motivations - Mes priorités
- **Se défaire ou mieux vivre avec certains aspects pathologiques:** Les bases de l'analyse transactionnelle · Les 5 blessures de Lise Bourbeau « Ecoute ton corps » · Identifier ses peurs et ses croyances · Gérer sa colère et ses insatisfactions · Gérer son stress: bon stress et mauvais stress - Dépasser la peur du regard et du jugement des autres
- **Mieux vivre avec soi et avec les autres:** Les bases de la CNV (communication non violente): apprendre à formuler ses attentes vis-à-vis des autres et réapprendre à écouter - Transformer ses frustrations en coopération - Définitions et techniques de confiance en soi - La psychologie positive

Comment s'affirmer - faire face aux pressions sans agressivité et garder une bonne qualité de relation en cas de désaccord - Les ancrages physiques - Être bien dans son corps : Do In, Qi gong et yoga adapté à chacun - La force du langage corporel



## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Programme	Dates	Formateur	Lieu
-----------	-------	-----------	------

### Mieux se connaître

Profil Nova –votre profil de personnalité- Roue des couleurs de votre entourage- comment gérer les profils qui posent problème- que mettre en place pour bien vivre ma personnalité ?	24 et 25 avril 2021	Adrien Gygax	Salle collective Therafit
Ancrer ces 1° apprentissages Plan d'action sur 2 forces et 2 faiblesses	17 juillet 2021	Adrien Gygax	Salle collective Therafit
Exercices pratiques d'ancrage et de lâcher prise.	17 juillet 2021	Béatrice Leclercq	Salle collective Therafit

### Se défaire ou mieux vivre avec certains déséquilibres

Augmenter son intelligence émotionnelle Mieux comprendre ses émotions, en reprendre la responsabilité Les émotions « négatives » S'affranchir du regard des autres	15-16 mai 2021	Natacha Tasev	Salle collective Therafit
Introduction à l'énergie vitale, l'auto- guérison et la libération des émotions dans le corps par des exercices pratiques.	16 mai 2021	Béatrice Leclercq	Salle collective Therafit
Les croyances limitantes et leurs déprogrammations Ancrage des croyances positives	3 octobre 2021	Natacha Tasev	Salle collective Therafit
Les 5 blessures de Lise Bourbeau Les peurs- colère- santé signification malaises et maladies	23-24 octobre 2021	Julien Mosimann	Salle collective Therafit

### Mieux vivre avec soi et avec les autres

S'affirmer sans agressivité : la CNV	20-21 novembre 2021	Natacha Tasev	Salle collective Therafit
Lâcher prise, confiance en soi et en l'autre. S'amuser, rire et bouger!	21 novembre 2021	Béatrice Leclercq	Salle collective Therafit
Développer sa confiance en soi La psychologie positive	11-12 décembre 2021	Natacha Tasev	Salle collective Therafit
Estime de soi à travers l'actif	12 décembre 2021	Béatrice Leclercq	Salle collective Therafit
Mieux vivre avec soi et avec les autres, l'essentiel	8 janvier 2022	Julien Mosimann	Salle Collective Therafit
Atteindre ses objectifs	19 février 2022	Julien Mosimann	Salle Collective Therafit



# HEALTH



## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### LES PLUS

- Une formation qui aborde plusieurs aspects afin de mieux se connaître et mieux vivre avec les autres **que ce soit professionnellement ou personnellement**
- **Aborder les concepts de base dans la théorie puis dans la pratique sous forme d'ateliers en fonction de vos objectifs personnels**
- **Formation qui allie l'aspect mental et physique dans sa progression**

### HORAIRES

Les cours ont lieu

Les samedis et dimanches de 09h00 à 16h30

### TARIFS de la FORMATION: 1940 CHF

Possibilité de s'inscrire à des thèmes individuellement : 175.-CHF/j

- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales

### Places limitées à 10 personnes

La formation démarre dès 5 inscrits

### INFOS & INSCRIPTIONS

[www.formationtherafit.ch](http://www.formationtherafit.ch)

[secretariat@thera-fit.ch](mailto:secretariat@thera-fit.ch)

021 931 40 11



Therafit Santé, sports et Nutrition



formationtherafit

SFCV

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Centre de Formation Therafit SA  
Route de la coule 57 1618 Chatel St Denis  
021 931 40 11

