



SENTINELLES COACHING
Camping du Lac Vert – 57 930 MITTERSHEIM
Tel. : 07 85 28 03 17
Email : sentinellescoaching@gmail.com
<https://sentinelles-coaching.now.site>
N° SIRET : 834 548 778 00010 – NDA : 44570390457



OBJECTIF DE LA FORMATION

Utiliser le plein potentiel de son capital humain dans la vie de tous les jours par des techniques de développement personnel et de développement du potentiel



CONTENU DE LA FORMATION

Cours en ligne sous formes de vidéos et d'E-books en accès illimités.	Des exercices en fin de module, corrigés avant le module suivant.	Des rencontres physiques seront organisées en début, milieu et fin de cursus.
---	---	---



METHODES PEDAGOGIQUES

Approche Par Compétences, exposés, cas concrets, ...



MATERIELS PEDAGOGIQUES

Matériels de créations, Papiers, stylos, crayons, ...	Ordinateur Connexion internet
--	----------------------------------

Public	Prérequis et tarif	Nombre de participants et durée	Qualification de l'apprenant	Validation	Maintien de l'autorisation
Toutes personnes souhaitant développer son potentiel	Aucun prérequis 100 € par mois Où 750 € en 1 règlement	Nombre non défini car formation en ligne 12 mois	Coach et formateur en développement personnel	Une auto-évaluation de l'apprenant sera demandée, à la fin de chaque module	Aucune obligation



SENTINELLES COACHING

Camping du Lac Vert – 57 930 MITTERSHEIM

Tel. : 07 85 28 03 17

Email : sentinellescoaching@gmail.com

<https://sentinelles-coaching.now.site>

N° SIRET : 834 548 778 00010 – NDA : 44570390457



DEVELOPPEMENT DU POTENTIEL

Programme sur
12 mois

1. LES BLESSURES DE L'ENFANCE

- *Rejet
- *Abandon
- *Humiliation
- *Trahison
- *Injustice



2. L'ESTIME DE SOI

- *Confiance en soi
- *Amour de soi
- *Image de soi
- *Acceptation de soi
- *Le jugement des autres et notre égo



3. LE STRESS ET LES CONFLITS

- *Perte de contrôle
- *Situation imprévisible
- *Situation nouvelle
- *Menace de l'égo



4. COMMUNICATION

- *Langage Verbale
- *Langage Non Verbale
- *Communication Non Violente



5. BOITES A OUTILS

- *Hygiène de vie
- *Affirmations positives et mantras
- *Miracle Morning
- *Techniques de développement du potentiel



6. RENCONTRES

- *Estime de soi en public
- *Randonnée sensorielles
- *Création de sa boîte à outils

Cette formation n'est pas diplômante

