

---

# FORMATION

## MÉTHODE R.E.S.P.I.R.E.

*Journée 2 : Devenir l'acteur de sa résilience.*

Programme de formation : 7h30 effectives (pauses exclues)

**I. Renforcement de l'intégration et de la mémorisation de R.E.S.P.I.R.E.**

**II. Prendre conscience et transformer ses injonctions limitantes.**

1. Identification de ses "drivers" inconscients et scénarios d'échec.
2. Découverte d'une méthode de transformation des sabotages.

**III. Comprendre le cerveau pour développer sa résilience individuelle et collective.**

1. Découverte du codage neurologique des informations et mise en pratique.
2. Intégration d'un outil de transformation des croyances limitantes.
3. Intégration d'un outil de renforcement de l'ancrage de l'objectif positif.
4. Intégration d'un outil de renforcement de la mobilisation de nos ressources en situation de stress.
5. Intégration d'un outil de gestion des conflits.

Un livret de formation est fourni en début de journée.

**Transformer son rapport au stress c'est transformer sa vie.**

**Cette journée vous permet de renforcer l'efficacité de R.E.S.P.I.R.E. :**

- Vous identifiez et en désactivez vos auto-sabotages principaux
- Vous utilisez des outils de préparation mentale rapides et efficaces
- Vous transformez votre gestion des conflits