

Liste des modules, des thématiques et des outils de l'accompagnement

SECTION INTROSPECTION

MODULE 1 - 4 évaluations et un premier outil : la MAP

1. 4 évaluations sur :
 - Moi dans la Relation toxique
 - La relation dans le cadre du couple
 - La relation dans le cadre du travail
 - La relation dans le cadre familial
2. Le débriefing des évaluations que vous avez passées
3. Un super outil , même s'il est très simple : la MAP - pour être plus conscient de ce que vous vivez intérieurement
4. Un quizz pour valider vos connaissances...

MODULE 2 - Mieux comprendre le cerveau et le mécanisme du stress.

1. Comment fonctionne notre cerveau
2. Comment et pourquoi le stress se déclenche
3. Un test pour découvrir les 'petites voix qui vous imposent des contraintes
4. Un quizz pour valider vos connaissances...

MODULE 3 - Identifier et mieux comprendre vos blessures d'enfance.

1. Une évaluation des blessures issues de votre enfance
2. Le débriefing
3. Un quizz pour valider vos connaissances...

MODULE 4 - Identifier ce qui vous stresse et vous déstabilise.

1. Un test pour identifier tout ce qui vous stresse
2. Une explication des caractères et des 'importances'
3. Un petit quizz pour valider vos connaissances...

MODULE 5 - Votre positionnement social

1. Un test issu des neurosciences sur votre 'positionnement social'...

2. Le débriefing du test sur votre positionnement social et toutes les explications nécessaires
3. Un petit quizz pour valider vos connaissances...

AIGUILLAGE

L'évaluation des points les plus urgents à libérer chez vous

SECTION ACTION

MODULE 1 - Présence et contrôle de soi

Augmenter la présence, le self-contrôle et la lucidité face à n'importe quelle situation

1. Découvrir le ressenti corporel
2. Une visualisation sur les mots de pouvoir
3. Comment se poser la bonne question
4. Apprendre à gérer vos émotions
5. Comment gérer le stress, à chaud et à froid
6. Comment diminuer votre stressabilité en 21 jours

MODULE 2 - Guérison

Éliminer radicalement et définitivement les mécanismes de sabotages inconscients

1. 2 cours essentiels pour mieux comprendre comment vous fonctionnez
2. 2 test pour identifier vos chaînes inconscientes
3. Comment transformer les croyances limitantes en croyances ressources
4. Comment retrouver votre plein potentiel
5. Comment désactives les aimants à personnes toxiques, avec:
 - l'estime de soi,
 - la confiance en soi,
 - la guérison des blessures
 - changer vos autres conditionnements

MODULE 3 - Bien-être et sérénité

Sortir du stress et des émotions et cultiver le bien-être et la sérénité

1. Arrêter de se flageller
2. La puissance du pardon et l'estime de soi
3. Le Hoponono, un processus pour faire la paix
4. Apprendre à se relaxer avec quatre visualisations :
 - l'attention de l'observateur,
 - se désidentifier à partir de la MAP,
 - se décontracter avec 'le multisensoriel',
 - l'univers abondant.

MODULE 4 - Relationnel et communication

Mieux gérer votre relationnel et votre communication, y compris la gestion des personnalités difficiles

1. La gestion des crises et le meilleur comportement
2. Devenir expert(e) dans votre communication :
 - sortir l'autre du stress
 - reconnaître le positionnement social de l'autre
 - savoir gérer la mauvaise foi
 - trouver le consensus

MODULE 5 - Émancipation

Comment accélérer votre émancipation de la relation toxique

1. Comment prendre la bonne décision: accepter le risque, accepter l'incertitude, stabiliser la décision et interroger l'intuition
2. Comment affirmer son intention
3. Une visualisation sur le but à atteindre
4. Comment quitter la relation, gérer les conséquences, votre meilleur comportement, anticiper les attaques et vous protéger

MODULE 6 - Libération

Comment vous libérer définitivement de la relation toxique et les points d'attention pour garantir votre sécurité.

1. Se sevrer de la relation
2. Gérer les conséquences de la fin de la libération, face à soi, face à la personne toxique, face à l'entourage
3. Comment repérer plus facilement les personnes toxiques
4. Quand et comment dire non
5. La puissance du pardon
6. Un processus inédit de 2 heures pour pardonner définitivement

CLÔTURE

1. Une vidéo avec un résumé des outils et mes encouragements
2. **Les bonus :**
 - 6 fiches-conseils à avoir en permanence sur vous face à toute situation
 - 3 audios de 15 minutes pour vous reconnecter à votre puissance intérieure
 - 6 exercices à faire au quotidien pour développer votre lucidité
 - 6 vidéos de la présence pour augmenter votre qualité de présence (réalisées avec mon ami Pascal Hastir).