

Formations chez Go-Well en 2023

Jeudi 9 février 14h-18h. : « Être Heureux en 2023, Utopie ou réalité? »



Dans un monde en perpétuelle transformation, comment trouver son chemin vers le bonheur ?

Les nouvelles mauvaises relayées par les médias(Guerres, crise économique, crise énergétique,...) nous forcent à nous poser cette question : « Est il encore possible d'être heureux ou est-ce définitivement une utopie? »

Lors de cette après-midi, nous nous poserons ensemble cette question pour tenter d'y répondre et trouver un chemin vers plus de sérénité !

Tarif : 50€/participant

Jeudi 23 février 14h-18h : « **Ces gestes qui vous trahissent** »



Notre corps parle pour nous....

En effet, au moins 80% des messages que nous transmettons aux personnes qui nous entourent sont des informations non verbales transmises à notre insu par notre corps (position, attitude, micro-expressions du visage,...)

Durant cette formation, je vous donnerai les bases des travaux de Paul Ekman et de Joseph Messinger sur le sujet de façon à ce que vous preniez conscience de ce que votre corps raconte à votre insu à votre entourage.

Tarif : 50€/participant

Jeudi 23 Mars 14h-18h : « **Principes de base de la Communication Non violente** »



Dans notre société, la grande majorité des conflits entre les personnes survient car nous exprimons nos ressentis, nos avis, nos sensations de la mauvaise manière.

Même si l'intention est bonne, la façon de tourner nos phrases est souvent ressentie par nos interlocuteurs comme agressive.

Je vous propose une après-midi pour découvrir ou re-découvrir la communication non violente et ainsi pacifier vos rapports aux autres.

Tarif 50€/participant

Jeudi 6 Avril 14h-18h : « Apprendre l'auto hypnose pour se sentir mieux au quotidien »



Vous vous sentez stressé ? Votre sommeil est souvent de mauvaise qualité ? Votre relation à la nourriture est dysfonctionnelle ? Vous êtes souvent submergé par vos émotions ? Vous êtes simplement curieux de ce que l'auto hypnose pourrait vous apporter ?

Alors cette formation est faite pour vous.

Nous verrons ensemble les bases de l'hypnose et de l'auto hypnose et vous pourrez l'utiliser dès la fin de l'après-midi pour commencer à traiter ce qui vous pose des difficultés.

Tarif : 80€/participant

Jeudi 4 Mai 14h-18h : « Reconnaître et contrer les manipulateurs »



La manipulation est monnaie courante dans nos relations personnelles et professionnelles. Elle est souvent insidieuse et provoque un mal-être qu'il est difficile d'expliquer.

Durant cette formation, je vous apprendrai à reconnaître les manipulateurs et comment les contrer pour qu'ils ne puissent plus vous faire de mal.

Si vous avez l'impression d'être confrontés à des personnes toxiques, que certaines de vos interactions privées ou professionnelles vous font vous sentir mal à l'aise, alors cette formation est faite pour vous !

Tarif : 50€/participant

Jeudi 18 Mai 14h-18h : « Comment apprivoiser ses émotions dans ce monde stressant? »



Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi sert-elle ? Pour quelle raison est-ce si difficile de ne pas se laisser submerger lorsque l'émotion vient ?

Je suis stressé, anxieux en permanence dans ce monde hyper-sollicitant !

Durant quelques heures, venez comprendre et apprivoiser vos émotions !
Cela vous permettra de vivre plus sereinement !

Tarif 50€/participant

Jeudi 01 Juin 14h-18h : « Les 4 Accords Toltèques : Comment appliquer ces principes au quotidien ? »



Vous avez certainement déjà entendu parler des 4 accords Toltèques !
Mais....comment les appliquer au quotidien ?
Ces ce que nous verrons ensemble lors de cette après-midi !

Tarif : 50€/participant