

Planning de l'atelier on-line proposé par l'association Pacifik-Dolphins



L'entrée dans la salle Zoom se fait à partir de 8h45

Prix forfait 3 jours 150€ – une journée 60€

1 ^{er} samedi	dimanche	2 ^{ème} samedi
8h45 Tour de table	9h Coaching en groupe "Boussole du langage" - fiche 10 & « Ce à quoi je dis oui ce à quoi je dis non » fiche 11 - exo	9h Coaching de groupe « Modèle de Brook » -fiche 19 - exo
9h La cohérence cardiaque - n°1 - exo	9h45 Protéines/émotions/santé - n°13 & La boucle psycho-émotionnelle n°12	9h30 Coaching de groupe « Définir et atteindre vos objectifs » - fiche 1 et 1 bis & « Se mettre en action » - fiche 20
9h15 Le stress – n°2	10h15 La neuroplasticité - n° 4 & Les ondes cérébrales n°3	
9h30 Le conscient/non-conscient – n°10 & Neurotransmetteurs et hormones – n°8	10h20 PAUSE	
10h15 EFT qu'est ce que c'est ? – n°7	10h30 Coaching de groupe « Les schémas inconscients » - fiche 43 - exo	10h45 PAUSE
10h30 Coaching en groupe « Augmenter l'estime de soi » - fiches 3,4,5 - exo		11h Coaching de groupe « Se libérer des croyances limitantes » fiche 8 et 22 - exo
11h10 PAUSE		
11h20 Les stratégies de sabotage – fiche 41 & Les 7 piliers de vie – fiche 2 - exo	11h45 Piezzo électricité / EFT – n°14	11h30 Coaching de groupe « Triompher de l'adversité – fiche 40 - exo
12h PAUSE MIDI	12h PAUSE MIDI	12h PAUSE MIDI
14h Pratique EFT & cohérence cardiaque	14h Pratique EFT & cohérence cardiaque	14h Coaching de groupe « Sortir du triangle victime/sauveur/persécuteur – fiche 15 et 16 - exo
16h Coaching en groupe "Se libérer du regard de l'autre" - fiche 7 & "Postures de puissance" n°9 et fiche 17 - exo	16h Epigénétique n°11 & Système nerveux autonome n°6	14h30 Coaching de groupe « Communication non-violente – fiches 12,13, 14,41 - exo & « Ecoute active » fiche 21
17h FIN DE LA JOURNEE 1	17h FIN DE LA JOURNEE 2	17h FIN DE LA JOURNEE 3



