Me RÉALISER grâce à mes PROJETS
avec la méthode "TCAP"

Public concerné

SENIOR souhaitant se relier à son *Désir d'Etre* afin de mieux identifier, planifier et se réaliser à travers ses objectifs personnels, dans tous les domaines de sa vie.

3 FORMULES

INTRA

Durée : 4 jours (2 + 2)

Nbre de participants : 6 maxi
Dates : choisies avec l'Entreprise, sur une période de 2 mois

Lieu : à déterminer

Prix HT : nous consulter pour proposition et devis sur mesure

INTER

Durée : **3 jours** (2 + 1), **espacés d'un mois**
Dates :
07 - 08 février - 18 mars
03 - 04 mars - 15 avril
02 - 03 mai - 30 Mai
09 - 10 juin - 01 juillet
15 - 16 sept - 14 octobre
17 - 18 oct - 18 Novembre
Clarification des objectifs
* Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30
Lieu : Paris
Prix HT : 2 535 € + 120 € classeur

INDIVIDUEL

Durée : 15 heures
Dates : choisies avec le stagiaire
Lieu : à déterminer – éventuellement formule à distance
Prix HT : 3150 € + 120€ classeur

Consultants

Yannick LE CAM, auteur de l'*ABC de le Pensée créatrice* (Grancher) et de *illimitez-vous !* (Viamédias)
Marie GENDRON

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation je disposerai de moyens pour :

- définir mes projets de façon structurée et souple sur un an et plus,
- me fixez des étapes d'accomplissement,
- choisir les modes de pensée qui conviennent,
- dépasser des comportements bloquants,
- découvrir les Valeurs qui me relient à moi-même.

La progression pédagogique

Les fonctionnements du cerveau et l'intelligence créatrice par rapport aux projets - Identification de tous les projets qui sont les miens - Ma motivation - Mes Valeurs mises en jeux - La priorisation de mes objectifs Mon plan d'action - Le suivi de mes projets

"TCAP" : un outil sur mesure !

Notre cerveau est une extraordinaire "machine" à penser et à créer la réalité. La méthode **TCAP**. en est le mode d'emploi simplifié pour qu'il produise ce à quoi vous aspirez.

TCAP vous facilite la vie en remplaçant la peur de faire par le plaisir d'être.

La méthode TCAP vous offre **trois clés <Ecrire, Visualiser, Planifier>** pour structurer vos projets autour de 3 forces **< Croire, Voir, Pouvoir>.**

Elle utilise la technique **du "pas à pas"** qui permet d'intégrer le processus de façon efficace.

Thèmes abordés

L'art de prioriser mes objectifs - Désir, intention et motivation –
La hiérarchie de mes besoins et sa dynamique - Fierté, estime de soi
La puissance de mes valeurs personnelles
Savoir utiliser mon passé positif
Synchronicités et opportunités
Créer les scènes de ma vie
La fin et les moyens - La répétition espacée - La fixation des objectifs (planification)
Le plan de réalisation et la qualification - L'image sensorielle - Les contraintes - La loi de l'attraction et les affirmations positives -
L'importance du désir de réussite – Le cadre de référence et le système de pensés personnels
La liste «A faire» et le plan d'action Les petites victoires personnelles.

Les participants doivent consacrer environ un total de **15 heures au travail personnel** entre les sessions de formation en groupe ou individuelle.

Un classeur d'une centaine de pages est remis au participant. C'est à la fois un outil de travail utilisé durant les sessions et un contenu de la méthode utilisable par la suite, dès qu'il le souhaite.

VOTRE CONTACT

SeniorEv - 75013 PARIS - **Tel : 01 53 61 34 60** - **eva.depecker@seniorev.com** - **www.seniorev.com**