

Me RÉALISER à la RETRAITE avec la méthode "TCAP"

Public concerné

SENIOR souhaitant **découvrir ses besoins fondamentaux** (son désir d'Être) afin de clarifier **ses objectifs, planifier les étapes pour se réaliser** au travers de la mise en œuvre de son projet retraite.

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, je serai à même de :

- définir mes projets de façon structurée et évolutive, sur un an ou plus,
- planifier des étapes concrètes de mise en œuvre et de réalisation
- choisir les modes de pensée qui conviennent,
- dépasser mes comportements limitant qui m'empêchent d'avancer
- découvrir ce qui est important pour moi pour me réaliser (les VALEURS sur lesquelles je m'appuie)

3 FORMULES

INTRA – France entière

Durée : 4 jours (2 + 2)

Nbre de participants : 6 maxi

Dates : choisies avec l'Entreprise, sur une période de 2 mois

Prix HT : nous consulter pour proposition et devis sur mesure

INTER

Durée : 3 jours (2 + 1, espacés d'un mois)

Dates :

13 – 14 février + 16 mars

01 – 02 mars + 13 avril

02 – 03 mai + 29 mai

07 – 08 juin + 06 juillet

13 – 14 septembre + 24 octobre

15 – 16 octobre + 26 novembre

Lieu : Paris

Prix HT : 2 610 € + 120 € classeur

Clarification des objectifs

* Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

INDIVIDUEL

Durée : 14 heures

Dates : choisies avec le stagiaire

Lieu : Paris ou par téléphone

Prix HT : 2 940 € + 120€ classeur

Consultants

Marie GENDRON

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

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 en individuel.

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