

SOMMAIRE :

L'anamnèse

- L'objectif
- Son mécanisme
- Techniques
 - Détermination d'objectif
 - Le SCORE
 - Le méta-modèle

Savoir collecter les informations

- Les Méta-programmes
- Les outils d'identifications et de coaching
 - Pyramide de Maslow
 - Triangle de Karpman
 - Cercle d'or
 - La balance de l'équilibre du travail

La gestion du stress

- Comprendre le mécanisme
- Identifier les vecteurs
- Les symptômes
- Les impacts
 - Le BURN OUT et le BORE OUT
 - Le sommeil
 - Les angoisses / anxiété

Techniques :

- La cohérence cardiaque
 - La respiration ventrale
 - Le système nerveux autonome
 - Le système sympathique
 - Le système parasympathique
 - Entrer en cohérence cardiaque
- Le switch
- Les ancrages
- La récapitulation d'histoire de vie

