

## Amélioration générale de soi

Une méthode de développement des capacités mentales



### 3 JOURS POUR VOUS !

Pour vous faire découvrir vos potentiels et vous montrer comment mieux les utiliser.

Préparez-vous à vous détendre et à passer un agréable moment...

## CONTENU DU STAGE

### Niveau 1 : 2 jours

- Comprendre les bases du fonctionnement cérébral
- Identifier les mécanismes du stress
- Pratiquer l'autosuggestion consciente
- Créer votre lieu ressource
- Associer un geste à des réactions automatiques de l'organisme ; détente physique et mentale en quelques minutes
- Remettre vos pendules internes à l'heure : retrouver un sommeil de qualité et se réveiller à l'heure programmée
- Utiliser vos rêves pour vous aider à obtenir des réponses
- Situer et utiliser votre écran mental.
- Développer votre mémoire
- Accéder à un état optimal instantanément
- Améliorer vos capacités d'apprentissage : mieux retenir une lecture, enregistrer un cours (auditif) et restituer vos connaissances acquises
- Pratiquer la visualisation créatrice
- Faciliter la prise de décision
- Affiner et contrôler vos images mentales
- Contrôler votre imagination ; gérer ses émotions
- Améliorer sa relation aux autres
- Introduction à l'intuition

### Niveau 2 : 1 jour

- Soyez acteur de votre santé ; interdépendance de l'esprit et du corps
- Passez d'un état d'inconfort à un état de confort
- Gestion de la douleur
- Développer votre intuition

Le meilleur de l'hypnose, de l'auto-hypnose, de la méditation, de la Méthode Silva et de la PNL...  
Illustré par les neurosciences.

## AC3

AC3 est un procédé pédagogique fondé sur des recherches scientifiques mettant l'accent sur la pensée positive, la visualisation, la méditation dynamique et l'auto-hypnose.

AC3 permet d'apprendre comment utiliser notre cerveau pour atteindre plus de performance, de confiance, de positivité et de réussite.

Une boîte à outils composée de techniques simples, pragmatiques et ludiques pour :

- Gérer le stress,
- Mieux dormir,
- Améliorer la mémoire,
- Se fixer et atteindre des buts,
- Faciliter la prise de décision,
- Développer la créativité, la visualisation et l'intuition.

Un stage ambitieux de développement personnel - Accessible à tous.

## MODALITES

Dates et lieu sur [www.coachnsco.fr](http://www.coachnsco.fr) – Stages Adultes

Chaque participant reçoit un manuel répertoriant les techniques.

Horaires : 9h-12h30 – 14h-17h30

Niveau 1 : 2 jours 320 €

Niveau 2 : 1 jour 160 €

En vous inscrivant aux 3 jours 450€ au lieu de 480€

Possibilité de répéter le stage à tarif préférentiel.

Groupes privés : nous organisons un stage pour vous !

Existe en version entreprise - Etude et devis.

Possibilité de prise en charge par votre entreprise

**Approche**  
**AC3**®

**C**ognitivo  
**C**omportementale  
**dan**s le  
**C**ontexte

## Accompagnement

- Coaching scolaire ; connaître son fonctionnement, lever les blocages d'apprentissage, activer ses propres leviers de motivation et adopter des méthodes appropriées.
- Séances Hypno-Coaching
- Arrêt du tabac



# Coach & Sco

Stages– Enfants – Ado - Adultes  
Interventions en milieu scolaire - Conférences



Lynda Hedjazi  
[www.coachNsco.fr](http://www.coachNsco.fr)  
06 28 25 96 87  
[coachnsco@gmail.com](mailto:coachnsco@gmail.com)

- Coach scolaire et adolescents\*
- Hypnothérapeute
- Certifiée « 7 profils d'apprentissage »
- Coach Professionnel et Personnel\*

\*Titres reconnus par l'état RNCP 1 Master.

## Accompagnement

- Coaching personnel
- Coaching professionnel
- Accompagnement sportif et mental



Nabil Hedjazi  
[www.nh-equilibre.fr](http://www.nh-equilibre.fr)  
06 62 35 35 04  
[nh.equilibre@free.fr](mailto:nh.equilibre@free.fr)

- Maître en PNL
- Praticien en hypnose
- Coach Professionnel et personnel \*
- Consultant formateur en développement des capacités mentales et comportementales.
- Préparateur mental
- Directeur du centre de sport Mon coach Wellness à Lorient La Base.

\*Titres reconnus par l'état RNCP 1 Master