



Module « conviction » = renforcer ce pouvoir

Une personne vous recrutera pour un poste ou mandat seulement si elle est convaincue que vous êtes la bonne personne, n'est-ce pas ? Si au préalable vous n'êtes pas vous-même convaincu-e de votre propre valeur et de vos compétences, cela transparaîtra à un moment donné dans votre communication (verbale, non-verbale et écrite) et vos comportements. C'est un facteur personnel qui est souvent négligé alors qu'il est clef dans l'atteinte de votre objectif.

Pour découvrir ce que ce programme a apporté à des participants, retrouvez leurs témoignages [ici](#).



Programme détaillé, dates, prix et inscription

Ce module « conviction » vous propose **3 ateliers** (total 7h d'ateliers) **en ligne répartis sur 3 semaines avec des pratiques quotidiennes** (10 min/jour) pour augmenter ce pouvoir de conviction en agissant sur 3 leviers complémentaires : votre perception, vos actions (langage et comportements) et votre physiologie. Il est limité à 6 personnes pour favoriser des échanges de qualité **250 CHF** (230 euros)/pers.

- Atelier « Conviction » de 3h **vendredi 17 sept de 10h à 13h** en ligne sur Zoom : présentation des principes et pratiques pour augmenter ce pouvoir de conviction
- **5 jours de pratiques** issues de la science du changement, de la psychologie positive et des neurosciences envoyées chaque jour (boîte à outils) par email dès le lundi qui suit l'atelier à utiliser aussi pendant les 2 semaines qui suivront : 1 pratique pour vous alléger (si besoin) et 1 pratique pour renforcer votre pouvoir de conviction. Réservez 10 à 15 min par jour à vos pratiques pour cultiver cet état et le renforcer.
- RDV de suivi en ligne le **vendredi 1^{er} octobre de 10h à 12h** pour échanger sur vos pratiques et résultats et envisager la suite, c'est-à-dire comment continuer à cultiver ce pouvoir
- Votre **programme quotidien personnalisé** selon vos besoins avec boîte à outils des pratiques : le changement d'état intérieur a besoin de plusieurs semaines de pratiques pour s'installer durablement.
- RDV de clôture le **vendredi 8 octobre de 10h à 12h** pour voir comment vous comptez continuer à cultiver ce pouvoir.



Les pratiques proposées pour augmenter votre pouvoir de conviction agiront sur ces 3 leviers complémentaires :

- **PERCEPTION** : cultiver une perception de soi et de votre situation « constructive » orientée solutions et opportunités pour agir en confiance et dépasser aussi plus facilement les challenges que vous rencontrerez
- **ACTIONS** : identifier des comportements qui aident à renforcer ce pouvoir et utiliser un langage sur soi et votre situation qui soit « ressourçant » et non « limitant » qui vous met en valeur et donne envie de vous connaître et de vous faire confiance
- **PHYSIOLOGIE** : utiliser un non-verbal (posture, voix, etc.) qui renforce votre confiance et soit en accord avec votre langage verbal

D'une part ces 3 semaines de pratique (ex. pouvoir de l'intention, visualisations, EFT, respirations, techniques corporelles, affirmations) vous donneront l'opportunité de vous alléger de ce qui vous freine, de redonner de même du pouvoir à ce qui vous donne de la valeur, de vous conditionner au succès et aussi de garder confiance quand les défis se présenteront. Pouvez-vous déjà anticiper comment vos recherches pourront bénéficier d'un tel état ?

Pour vous inscrire (ou poser vos questions) écrivez-moi à ctostipro@hotmail.com en mentionnant le titre du module. Les coordonnées bancaires vous seront ensuite transmises par email et votre inscription sera validée une fois le paiement effectué.



Coaching complémentaire si besoin

Lors de ce module, j'aurai plusieurs occasions de vous donner des retours en lien avec votre cas personnel grâce à la petite taille du groupe limitée à 6 personnes.

Cependant si vous souhaitez à la fin du module discuter plus en détails de votre cas personnel et le résultat de vos exercices ou pratiques, *un coaching individuel sera possible* au tarif préférentiel de 120 CHF (110 euros)/heure au lieu de 150CHF (140 euros)/heure.



Mon profil en bref

Caroline Tosti, formatrice en techniques de recherche d'emploi (TRE) et communication depuis plus de 15 ans auprès de divers programmes de réinsertion et de formations en Suisse et à l'international, je suis aussi conceptrice de mes propres ateliers en « écologie intérieure » visant l'expression du potentiel humain et l'activation de nos ressources intérieures.

Découvrez plus de détails sur mon profil sur le [site](#).