

# Programme du séminaire pratique

## Gagner en force mentale

### Cursus Formation, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00–09.10	Introduction, présentations, objectifs de la journée
09.10–10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La capacité d'auto-observatoir</li> <li>• Exercices d'auto-évaluation</li> </ul>
10.30–11.00	Pause
11.00–12.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La métacognition</li> <li>• Le discours interne</li> <li>• Exercices</li> </ul>
12.00–13.00	Repas
13.00–14.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La perception</li> <li>• Les émotions</li> <li>• Exercices</li> </ul>
14.30–15.00	Pause
15.00–16.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La confiance en soi</li> <li>• Le renforcement positif</li> <li>• Exercices</li> </ul>
16.15–16.30	Fin du séminaire

#### Cursus Formation

Route des Flumeaux 48  
1008 Prilly-Lausanne  
[www.cursus-formation.ch](http://www.cursus-formation.ch)

#### En voiture

Places de stationnement disponibles au **Parking Malley-Lumière, Vaudoise Aréna ou Coop – Prilly Business Parc**. Puis comptez quelques minutes à pied.

#### En bus

Arrêt Flumeaux, Bus 33; Arrêt Florissant, Bus 18;  
Arrêt Perrelet, Bus 17, 18, 19 ou Arrêt Galicien,  
Bus 32, 33

#### En train

Arrêt Prilly-Malley S1, S2, S3, S5

Veillez vérifier vos connexions via l'application de transport.

