

Programme du séminaire pratique

Gagner en force mentale

Hôtel Aquatis, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00–09.45	Introduction, présentations et vos attentes
09.10–10.30	<ul style="list-style-type: none"> • La capacité d'auto-observation • Exercices d'auto-évaluation
10.30–11.00	Pause
11.00–12.00	<ul style="list-style-type: none"> • La métacognition • Le discours interne • Exercices
12.00–13.00	Repas
13.00–14.30	<ul style="list-style-type: none"> • La perception • Les émotions • Exercices
14.30–15.00	Pause
15.00–16.00	<ul style="list-style-type: none"> • La confiance en soi • Le renforcement positif • Exercices
16.00–16.30	Debriefing de la journée et fin du séminaire

Adresse

Hôtel Aquatis
Route de Berne 150
CH-1010 Lausanne
www.aquatis-hotel.ch

En voiture: autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

En train: depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

