

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

« CHANGEZ VOS MÉCANISMES DE FONCTIONNEMENT POUR ACCÉDER À PLUS DE BONHEUR DANS VOTRE VIE »

Par Sylvère Caron
Programme en 8 semaines

BIENVENUE.

Avant toute chose, MERCI !

Merci de regarder cette formation qui est une suite logique de la formation initiale intitulée « Sport & Conscience ».

Bienvenue dans cette formation « L'Apprentissage du Bonheur », dans ce programme innovant qui concerne bon nombre d'entre nous, toutes celles et ceux qui aspirent à plus de Bonheur, de bien-être, qui tendent vers cela au quotidien, mais qui sentent qu'il leur manque ce « petit » quelque chose qui fait qu'ils n'y arrivent pas.

Cette formation numérique « L'Apprentissage du Bonheur », est tout un programme complet sur la compréhension de nos mécanismes de fonctionnements physiologique, neurophysiologique et sur nos mécanismes neuro-émotionnels, avec une approche très innovante, holistique, basée sur les neurosciences, la posturologie, la physique quantique, la PNL et la nutrition.

Ce programme est donc la suite logique de la formation « Sport & Conscience » et grâce à une prise de conscience progressive de nos modes de fonctionnement et à des techniques simples organisées en 9 modules progressifs dont le programme sera détaillé plus loin, cette formation vous permettra de :

- Prendre conscience de vos modes de fonctionnement.
- Comprendre POURQUOI malgré nos efforts nous n'arrivons pas à être pleinement heureux.
- Prendre conscience des clés que nous ne respectons pas toujours et qui deviennent un véritable frein.
- Vous apportera une vision méconnue par la plupart d'entre nous et qui vous permettra une meilleure adaptation à toutes ces contraintes (physiques, émotionnelles, environnementales ou sociétales) que nous vivons au quotidien.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

- Améliorera votre plaisir, dans votre vie de tous les jours.
- Rétablira instantanément le bien-être dans votre tête et votre corps.
- Vous permettra de maîtriser vos émotions en toutes situations.
- Rééduquera votre système nerveux pour contrecarrer les effets du stress, de la fatigue et installer des habitudes durables.

L'approche globaliste, neurophysiologique de cette formation permet d'aller à l'essentiel.

QUELQUES PRÉSENTATIONS

Avant tout, permettez-moi de me présenter.

Je m'appelle Sylvère Caron, je suis kinésithérapeute (physiothérapeute pour nos amis Suisse) et Ostéopathe DO de formations initiales.

Après avoir suivi en tant que Kiné et Ostéo du sport de nombreux sportifs de haut niveau (L1 en football, TOP 14 en Rugby, Bodybuilders, Catcheur WWE, ...), des artistes internationaux lors de leurs passages en France et après de nombreuses formations en Psychobiologie, en Nutrition, en Posturologie ou plus récemment en Coaching (Techniques Cognitivo-Comportementales et PNL), j'ai parallèlement à tout cela, en 2003, démarré mon activité de Consultant formateur.

Conférencier et auteur de « Le pouvoir de tout changer » (Éditions IDÉO), je travaille à temps plein comme consultant pour de grands groupes Internationaux, en France et en Suisse dans de nombreux domaines tels que la Santé au travail, la Communication, le Management et je forme du personnel soignant en France et en Suisse.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron



Parallèlement à cela, je suis ambassadeur en Suisse de la World League for the Right to Happiness (Ligue Mondiale pour le Droit au Bonheur), organisation philanthropique internationale qui travaille sous les directives de l'ONU afin de faire entrer le Droit au Bonheur comme droit inaliénable à tout être vivant, dans les constitutions de états, des parlements et dans les textes officiels.

Enfin, j'anime mon blog www.alorschangeons.com et ma chaîne Youtube qui nous parle de nous et de nos modes de fonctionnement.

Autant dire que l'Humain, le Bonheur, le Mieux-être sont pour moi les règles SINEQUANONE de notre épanouissement et que je vais dans cette formation vous parler de ce qui est le plus important, surtout dans la pratique de ce que vous aimez, c'est-à-dire le sport. Je vais donc vous parler de ... vous-même !

LE PROGRAMME

Cette formation se déroule sur 9 modules.

Ces 9 modules ont été préparés de telle façon que l'apprentissage puisse se faire de façon progressive afin de bien les intégrer et de pouvoir revenir régulièrement dessus si besoin est.

Cependant, nous n'avons pas tous le même rythme, les mêmes disponibilités. Aussi chacun pourra le faire comme bon lui semble, à son propre rythme.

Nous vous conseillons cependant de le faire à raison d'un module par semaine afin de bien intégrer les « clés » de façon progressive et totale. Soit une moyenne de 8 semaines de formation.

Il vous sera possible de revenir en arrière et de regarder autant de fois que souhaité certains modules afin de bien les intégrer.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Ce programme est le vôtre et vous l'aurez toujours à votre disposition. Il n'est PAS limité dans le temps.

Ces modules seront divisés en 19 vidéos afin d'optimiser l'apprentissage car on le sait d'un point de vue neurosciences, il nous est très difficile à nous autres humains de focaliser notre attention pendant plus d'un certain temps.

LE DÉROULÉ :

Introduction V1

1^{er} module

Ce premier module présentera la formation et POURQUOI je l'ai réalisée.

Dans ce module, nous parlerons de :

- C'est quoi le Bonheur ?
- L'UNITÉ , ce lien qui relie TOUT ce qui EST dans notre Univers.
- L'eau quantique et son lien avec nos pensées et nos émotions
- La loi de Cause à effet

Et nous verrons ensemble l'impact positif ou négatif de ces éléments sur les clés suivantes.

2^{ème} module

Dans ce module qui nous parlera des fondements de cette quête du Bonheur, nous traiterons des deux éléments fondamentaux à comprendre et à intégrer.

Dans ce module, nous parlerons de :

- Notre mission de vie et vous comprendrez l'importance de celle-ci et en quoi il nous est très difficile d'être pleinement heureux sans elle.
- Nos émotions, nous apprendrons à les lâcher et comprendrons POURQUOI cela est tellement important.

3^{ème} module

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Dans ce troisième module, nous parlerons de :

- La Gratitude et apprendrons au travers d'exercices pratiques à la cultiver au quotidien.
- L'Amour, du Don et du service aux autres.

4^{ème} module

Dans ce quatrième module qui traite principalement de notre cerveau le plus superficiel, notre néo Cortex, nous parlerons de :

- La gestion de nos pensées et la puissance de ces dernières.
- Du NON-jugement et de la comparaison.

5^{ème} module

Dans ce cinquième module, nous focaliserons notre attention sur deux exercices fondamentaux et trop souvent pas assez pratiqués.

Nous parlerons donc de :

- L'ancrage dans nos valeurs – les reconnaître et les respecter.
- L'art du Moment Présent et la gestion de notre stress inconscient.

6^{ème} module

Dans ce sixième module, nous parlerons de :

- La responsabilisation, l'accepter et comment l'intégrer.
- La non-attente, comment la travailler.

7^{ème} module

Dans ce septième module, directement en lien avec la formation « Sport & Conscience » nous comprendrons que notre physiologie et notre neurophysiologie sont directement en lien avec notre capacité à être heureux ou pas.

Nous parlerons donc de :

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

- Notre corps, notre physiologie, comment les respecter.
- L'importance de notre posture dans nos schémas émotionnels.

8^{ème} module

Dans ce huitième module, nous attirerons notre attention sur des exercices fondamentaux dans notre quête de bonheur et trop peu souvent pratiqués. Nous parlerons donc de :

- L'art de la méditation

Mais nous comprendrons aussi que ce Bonheur est contagieux !!!

9^{ème} module

Dans ce dernier module, qui sera le module de la conclusion, nous ferons le point sur ce qui a été dit et appris.

En résumé :

Soit 19 vidéos pour ... heures de formation.

TRÈS BELLE FORMATION À VOUS

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

INTRODUCTION

L'être humain est construit sur un principe pyramidal.

Pour qu'une pyramide soit stable, sa base doit l'être.



La base de notre construction est notre physiologie, nos besoins physiques comme le dirait Maslow.

Notre deuxième niveau est notre état émotionnel.

Notre troisième niveau est notre spiritualité (intrinsèque – notion d'Amour, d'empathie ...).

Nous savons que 95 à 98 % de notre vie est déterminée par nos schémas émotionnels, alors nous passons beaucoup d'énergie à essayer de les améliorer, de les corriger (psychothérapies diverses, coaching, développement personnel ...), mais souvent, c'est au détriment de notre physiologie.

Si nous passons notre vie à « maltraiter » notre corps, physiologiquement (au travers de notre alimentation, respiration, hydratation, posture ...), si notre « BASE » pyramidale n'est pas respectée, nous aurons beaucoup de mal à équilibrer notre deuxième niveau émotionnel.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

De plus, nous sommes presque 8 milliards à vivre sur cette planète et avons tous et toutes des vécus traumatiques, médicaux, chirurgicaux, émotionnels ou encore alimentaires différents.

Il n'existe pas 2 personnes sur cette planète identique et ayant vécu les mêmes choses !

De par ce fait, pour un même événement, une même contrainte, les personnes peuvent le vivre et s'y adapter de façons très différentes.

L'important dans la vie n'est pas tant ce que nous vivons.

L'important, c'est la capacité que nous avons à nous adapter à ce que nous vivons et donc la vision que nous en avons.

UN CONSEIL : Imprimez TOUS les supports contenus dans cette formation afin de vous constituer un dossier complet que vous pourrez relire à volonté !