



Ateliers collectifs & Développement

CHOISISSEZ-VOUS (VRAIMENT) VOS PENSÉES ?



VISIOCONFÉRENCE

- Animé par Magalie Touzani
- Durée : 1h30
- Tarif : 8 euros

Évènement programmé à l'avance - Places limitées.

> LES OBJECTIFS

- 1 - Mieux comprendre le cheminement et le fonctionnement de notre système de pensée, ainsi que ses enjeux dans notre environnement interne et externe.
2. Identifier les origines et les causes des pensées dysfonctionnelles, bloquantes et limitantes grâce à une meilleure compréhension des schémas de pensées.
3. Acquérir des outils et des méthodes pour reprendre le pouvoir sur ses pensées.

> RÉSUMÉ DE L'ATELIER

Savez-vous jusqu'où sommes-nous capable de conscientiser nos pensées ?

Des centaines de recherches le montrent, le traitement inconscient est omniprésent dans notre cerveau. Il traite, calcule et ajuste en permanence des milliers de stimuli! Et nous ne nous rendons compte de rien car tout est automatisé.

Parce que notre cerveau n'a pas la capacité de représenter consciemment plusieurs informations en même temps, notre conscience est limitée.

Et il arrive que des pensées néfastes et parasites restent "coincées" au sein d'une "représentation inconsciente" des informations, de telle sorte qu'il est impossible de les conscientiser pour les traiter et les penser correctement.

Mieux comprendre les mécanismes du cerveau dans le cadre du processus de conscientisation des informations qu'il traite permet de moduler et structurer un système de pensée plus sain et plus optimal.

En faisant un travail personnel sur soi, il devient possible de ne conserver que les pensées les plus "utiles" pour nous, afin d'interagir efficacement et automatiquement sur notre système émotionnel et comportemental pour le rendre plus productif.



VISIOCONFÉRENCE

(Prochaines dates affichées sur le site internet.)



👁️ Retrouvez ci-dessous le programme détaillé pour découvrir les différents points qui seront abordés lors de cet évènement en ligne.

> AU PROGRAMME

Introduction

Au fait, comment pense-t-on ?

Combien de pensées subsidiaires, silencieuses et inutiles nous gouvernent en permanence ?

Le cerveau fonctionne avec ses propres codes qui viennent influencer et impacter notre système de pensée au quotidien.

Un système de pensée sain est pourtant le signe d'un état émotionnel et comportemental équilibré.
Mais comment savoir si nos pensées sont saines si nous ne sommes pas capable de les conscientiser correctement ?

C'est pourquoi, l'objet de cette conférence est de vous permettre de mieux comprendre le processus de traitement inconscient et conscient des informations réceptionnées par notre cerveau. De cette manière, vous pourrez reprendre le pouvoir sur vos pensées, et établir un système de pensée plus sain et optimal.

Partie 1. L'influence du mode mental automatique dans notre quotidien

C'est le mode mental préféré que notre cerveau utilise la majeure partie du temps pour nous aider à traiter l'afflux d'informations que nous recevons chaque jour.

Ce mécanisme automatique, qui repose en partie sur la base d'un modèle d'associations neuronales liées à nos apprentissages, est particulièrement ravageur lorsqu'il prend trop de place dans notre quotidien.

👁️ Il est donc utile d'apprendre à mieux le gérer pour pouvoir en sortir en adoptant un mode mental plus adaptatif et plus proactif chaque fois que nécessaire.

Partie 2 : Quel est le sort des pensées absorbées par la représentation inconsciente de notre cerveau ?

Au coeur de la représentation inconsciente de notre cerveau se trouve des pensées inutiles, dysfonctionnelles et parasites. Tant que ces pensées ne remontent pas à la représentation consciente de notre cerveau, nous ne pouvons pas les traiter, les panser et les remplacer par d'autres pensées plus optimales et utiles pour notre développement.

👁️ Il est donc nécessaire de mieux comprendre les mécanismes et les caractéristiques de ces pensées nuisibles et inutiles pour pouvoir les identifier correctement.

Partie 3 : Mieux choisir ses pensées

Le pouvoir de la conscience nous donne cette capacité extraordinaire de choisir nos pensées !
Oui, nous le pouvons. Et à chaque fois que nous le faisons, nous interagissons inconsciemment et automatiquement sur l'ensemble de notre système émotionnel et comportemental.

Conclusion:

👁️ Le but de cette conférence est de vous donner des clés pour apprendre à identifier par vous-même vos propres pensées dysfonctionnelles, et reprendre ainsi le pouvoir sur vos pensées pour les rendre plus optimales.

Pour réserver votre place, rendez-vous directement sur le site internet.

Au plaisir de vous y retrouver !