PLAN DE COURS

Mindset Réussite

LA SCIENCE AU SERVICE DE VOTRE SUCCÈS

OPTION : 12 SEMAINES

PAR STÉPHANIE MILOT

Plan de cours sur 12 semaines

NIVEAU 1 : ARCHITECTE DE TA VIE

Je te guide à bâtir les fondations solides de ton succès. Comme un architecte, tu apprends à dessiner les plans de ta vie, en posant des bases robustes qui soutiendront tes ambitions et tes rêves. C'est le moment où tu poses les premières pierres de ton édifice personnel, en alignant tes actions avec tes aspirations les plus profondes.

Préparation et introduction

- ☐ Intro 1 : Première actions à faire
- ☐ Intro 2 : Rencontre Stéphanie
- ☐ Intro 3 : Fonctionnement et Document de référence
- ☐ Intro 4 : Suggestions guidées
- ☐ Intro 5 : CADEAUX - Comment se créer des programmations mentales puissantes.

Semaine 1

Partie 1 : Bâtir une fondation solide - bloc 1

- ☐ Leçon 1 : Établir la fondation
- ☐ Leçon 2 : Votre mission de vie
- ☐ Leçon 3 : Répertorier les plus grands buts de votre vie

Semaine 2

Partie 2 : Bâtir une fondation solide - bloc 2

- ☐ Leçon 1 : Établir vos valeurs
- ☐ Leçon 2 : Trouver un partenaire
- ☐ Leçon 3 : Neuroplasticité

Semaine 3

Partie 3 : Les clés de la transformation personnelle

- ☐ Leçon 1 : Modèle de Schwartz
- ☐ Leçon 2 : Les sphères de vie
- ☐ Leçon 3 : Étude de cas
- ☐ Leçon 4 : Les quatres principaux fondamentaux de la réussite.

Semaine 4

Partie 4 : Affiner tes stratégies de succès

- ☐ Leçon 1 : De qui écoutes-tu tes conseils ?
- ☐ Leçon 2 : La balance de l'échelle de l'entraînement
- ☐ Leçon 3 : Index d'ouverture à l'apprentissage
- ☐ Leçon 4 : Les quatre niveaux de compétences

Semaine 5

Partie 5 : Objectif SMART et vos modèles

- ☐ Leçon 1 : Objectif SMART, oui mais encore…
- ☐ Leçon 2 : Trouver des modèles

Semaine 6

Partie 6 : Clarifier tes objectifs et transformer tes croyances

- ☐ Leçon 1 : Formulation d'objectif
- ☐ Leçon 2 : Déraciner les croyances

NIVEAU 2 : STRATÈGE DES OBJECTIFS

Ici, tu deviens un stratège, capable d'établir des objectifs clairs et de les atteindre avec une stratégie précise. C'est le moment de définir ce que tu veux accomplir et d'adopter les comportements gagnants qui te mèneront vers tes succès. Tu commences à tracer un chemin clair vers tes aspirations, en utilisant ton énergie de manière efficace pour avancer avec confiance vers tes rêves.

Semaine 7

Partie 1 : Adopter des habitudes et comportements gagnants

- ☐ Leçon 1 : Développer de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements.

Semaine 8

Partie 2 : Comprendre et nourrir ta motivation

- ☐ Leçon 1 : La motivation - Autonomie
- ☐ Leçon 2 : La motivation - Compétence
- ☐ Leçon 3 : La motivation - Affiliation
- ☐ Leçon 4 : La démotivation - Le découragement

Semaine 9

Partie 3 : Explorer la stratégie de Disney et le recadrage cognitif

- ☐ Leçon 1 : La stratégie de Disney - Le rêveur
- ☐ Leçon 2 : La stratégie de Disney - Le réaliste
- ☐ Leçon 3 : La stratégie de Disney - Le critique
- ☐ Leçon 4 : Le recadrage cognitif

Semaine 10

Partie 4 : Neurosciences, autosuggestion et visualisation

- ☐ Leçon 1 : Neuroscience et programmations mentales
- ☐ Leçon 2 : Autosuggestion
- ☐ Leçon 3 : La visualisation

NIVEAU 3 : MAÎTRE DES ÉMOTIONS

À ce stade, nous nous concentrons sur renforcer sa gestion émotionnelle et sa confiance en toi. Devenir maître de tes émotions signifie pouvoir naviguer avec sérénité à travers les hauts et les bas de la vie entrepreneuriale et personnelle. Tu apprends à transformer les défis en opportunités, en utilisant ton pouvoir intérieur pour maintenir un équilibre émotionnel optimal.

Semaine 11

Partie 1 : Développer et gérer son intelligence émotionnelle

- ☐ Leçon 1 : Intelligence émotionnelle
- ☐ Leçon 2 : Gestion des émotions

Semaine 12

Partie 2 : Confiance en soi et élever ton énergie

- ☐ Leçon 1 : Bâtir ta confiance en soi
- ☐ Leçon 2 : Questionnement socratique
- ☐ Leçon 3 : Augmenter son taux vibratoire avec EFT
- ☐ Leçon 4 : Cohérence cardiaque
- ☐ Leçon 5 : La méditation

Bonus - Partie 3 : Psychologie positive et succès

- ☐ Leçon 1 : Les dénominateurs communs des gens à succès

BONUS : RESSOURCES POUR DEVENIR UN VISIONNAIRE DE L'EXCELLENCE (INTERVIEWS ET CAPSULES VIDÉO)

Ici, tu te transformes en visionnaire de ton propre succès, manifestant tes désirs et optimisant chaque aspect de ta vie pour atteindre l'excellence. C'est le moment où tu commences à voir au-delà des limites habituelles, en créant une réalité où chaque aspect de ton existence reflète ton potentiel le plus élevé. Tu deviens le créateur conscient de ton propre destin, façonnant une vie qui résonne avec ta véritable essence.

Bonus 1

- ☐ Partie 1 : Inspirations et équilibre
  - ☐ Leçon 1 : Êtes-vous funambule ou acrobate?
  - ☐ Leçon 2 : Super-héros !
  - ☐ Leçon 3 :Sylvain Guimond : Docteur en psychologie du sport

Bonus 2

- ☐ Partie 2 : Recharger et apprendre
  - ☐ Leçon 1 : Chargez vos batteries
  - ☐ Leçon 2 : Francine Therrien : Ph.D. Docteure en science clinique
  - ☐ Leçon 3 : Anick Lapratte - À quelle fréquence vibrez-vous ? Auteure, conférencière et formatrice.

Bonus 3

- ☐ Partie 3 : L'émotion au service de l'action
  - ☐ Leçon 1 : Quand émotion rime avec action
  - ☐ Leçon 2 : Mélanie Turgeon : Coach, conférencière et championne du monde en ski
  - ☐ Leçon 3 : Patrick Leroux : CSP, Expert en motivation et performance

Bonus 4

- ☐ Partie 4 : Rajeunir corps et esprit
  - ☐ Leçon 1 : Rajeunir
  - ☐ Leçon 2 : Guylaine Guevremont : Nutritionniste et auteure
  - ☐ Leçon 3 : Pénélope Villeneuve : Naturopathe spécialisée en alimentation cétogène, faible en sucre et en hormones féminines.

Bonus 5

- ☐ Partie 5 : Gestion du temps
  - ☐ Leçon 1 : Dépensez-vous votre temps intelligemment ?
  - ☐ Leçon 2 : Lyne Talbot : Stratège et coach pour les gestionnaires.

Bonus 6

- ☐ Partie 6 : Cultiver la sérénité
  - ☐ Leçon 1 : Adoptez la zen attitude
  - ☐ Leçon 2 : Maryse Lehoux : Professeure de yoga certifiée

Bonus 7

- ☐ Partie 7 : Assurance et intuition
  - ☐ Leçon 1 : Panne de confiance
  - ☐ Leçon 2 : Annie Peyton : Psychosociologue, conférencière et spécialiste de l'intuition.

Bonus 8

- ☐ Partie 8 : Résolutions, Attractions et Relations de couple
  - ☐ Leçon 1 : Bye bye résolutions
  - ☐ Leçon 2 : Marcelle Della Faille : Reine de la Loi d'attraction
  - ☐ Leçon 3 : À deux, c'est mieux
  - ☐ Leçon 4 : Dolly Demitro : Experte des relations de couple et de la croissance personnelle.

ATTRACTION & MANIFESTATION - PROGRAMME COMPLET (BONUS)

Le programme « Attraction » vous offre une immersion complète dans l'univers fascinant de la loi de l'attraction sur une période de 30 jours, spécialement conçue pour activer votre pouvoir de manifestation. Vous y apprendrez non seulement les principes fondamentaux de cette loi universelle, mais également comment l'utiliser de manière concrète pour attirer dans votre vie tout ce que vous désirez. Que ce soit la réussite professionnelle, l'abondance financière, des relations harmonieuses, ou un bien-être global, ce programme vous guidera pas à pas pour manifester vos aspirations les plus profondes.

À travers des exercices pratiques, des visualisations guidées et des enseignements inspirants, vous découvrirez comment aligner vos pensées, vos émotions et vos actions pour créer une réalité en parfaite harmonie avec vos rêves. Chaque jour, pendant 30 jours, vous serez accompagné pour renforcer et affiner vos compétences de manifestation.

Vidéo de présentation « A » ttraction

- ☐ 3 croyances/mythes à se défaire pour optimiser la loi de l'attraction
- ☐ 3 erreurs les plus fréquentes avec la loi de l'attraction
- ☐ La stratégie du « Comment »

Jour 1 à 30 : « A » ttraction

- ☐ **Jour 1 :** Gratitude
- ☐ **Jour 2 :** Vos émotions prédominantes au quotidien
- ☐ **Jour 3 :** Le pouvoir du recul
- ☐ **Jour 4 :** Le pouvoir du discours intérieur
- ☐ **Jour 5 :** La création d'autosuggestions puissantes
- ☐ **Jour 6 :** La force du focus

- ☐ **Jour 7 :** Mode d'emploi pour une visualisation optimale
- ☐ **Jour 8 :** Le puissant processus de la loi de l'attraction
- ☐ **Jour 9 :** Arrêtez de penser au comment !
- ☐ **Jour 10 :** L'analyse de vos pensées
- ☐ **Jour 11 :** Vos croyances à propos de l'argent
- ☐ **Jour 12** : Attirez à vous l'état d'esprit désiré
- ☐ **Jour 13 :** Le pouvoir de la cohérence cardiaque
- ☐ **Jour 14 :** Votre livre de rêves, ou « Dreambook »
- ☐ **Jour 15 :** L'appréciation élève votre taux vibratoire
- ☐ **Jour 16 :** Changez vos sentiments par rapport aux autres
- ☐ **Jour 17 :** Écoutez votre ressenti grâce à la respiration abdominale
- ☐ **Jour 18 :** Explorer l'ambivalence
- ☐ **Jour 19 :** Changez votre perception
- ☐ **Jour 20 :** Les pensées dominantes
- ☐ **Jour 21 :** Le processus du pivot
- ☐ **Jour 22 :** Écoutez vos intuitions
- ☐ **Jour 23 :** Augmentez votre taux vibratoire
- ☐ **Jour 24 :** Segmentez vos journées
- ☐ **Jour 25 :** Contaminer positivement votre entourage
- ☐ **Jour 26 :** Processus « Faire comme si »
- ☐ **Jour 27 :** Revoyez le film de votre journée
- ☐ **Jour 28 :** Utilisez la pensée réaliste
- ☐ **Jour 29 :** Accueillez l'adversité
- ☐ **Jour 30 :** Faites confiance à l'univers

Avertissement : Cette formation a pour but principal de fournir des informations générales et ne doit en aucun cas être considérée comme une substitution à des services médicaux ou de santé, notamment en matière de conseils médicaux. L'utilisation des informations contenues dans cette formation et des documents liés est à la discrétion de l'utilisateur et sous sa propre responsabilité. Le contenu de cette formation ne vise pas à remplacer

les avis, diagnostics ou traitements médicaux professionnels. Il est important que les utilisateurs ne négligent pas la recherche de conseils médicaux pour toute condition médicale ou psychologique qu'ils pourraient rencontrer et qu'ils consultent des professionnels de la santé pour toute situation de ce genre.