

🌸 PLAN DE COURS JARDINE TON BONHEUR 🌸

Module 1: PRÉPARER MON JARDIN MENTAL 🧠 (Mindset - Attitude)

Leçon 1: Bienvenue dans ton nouveau jardin

Leçon 2: Qui est ta co-jardinière ?

Leçon 3 : Réserver mes rencontres privées

Leçon 4: Mon contrat de jardinage

Leçon 5: 20 questions qui ont le pouvoir de changer ma vie

Leçon 6: Les 7 pièges à éviter quand je jardine

Leçon 7: Avoir le bon état d'esprit quand je jardine

Leçon 8: Les 10 clés pour réussir ma démarche

Leçon 9: # aide d'urgence

Leçon 10 : Lutte contre l'insomnie (Codes de déontologie)

Module 2: COMPRENDRE LES BASES D'UNE TERRE MENTALE FERTILE



Leçon 1: Ce sont mes pensées qui créent ma qualité de vie

Leçon 2: Ma vie est une série d'Y

Leçon 3: Le cycle de Hudson

Leçon 4: Mes niveaux de jardinage (niveaux logiques)

Module 3: DÉCOUVRIR MES JARDINS 🌸 (Jardin actuel et jardin désiré)

Leçon 1: Mon état actuel vs mon état désiré

Leçon 2: Bilan de mon jardin actuel

Leçon 3: Test pour mieux connaître mon jardin - Le Big 5

Leçon 4: Test pour mieux connaître mon jardin - Les Neurotransmetteurs

Leçon 5: La fenêtre de Johari sur mon jardin

Leçon 6: OUTIL : La validation de mes objectifs et plan d'Action

Leçon 7: Prioriser mes objectifs et mes motivations

Module 4: MES OUTILS DE JARDINAGES  (Partir sur de bonnes bases)

Leçon 1: Mes valeurs

Leçon 2: Mes besoins

Leçon 3: Mes 7 piliers de vie

Leçon 4: OUTIL : Mes 7 pourquoi de ma motivation

Leçon 5: Apprendre de mes erreurs de jardinage

Leçon 6: Le triangle de Karpman

Leçon 7: La communication non violente

Leçon 8: OUTIL : L'entretien de coaching

Module 5: MON ENGRAIS MENTAL  (L'estime et la confiance en soi)

Leçon 1: Les 3 composantes de l'estime et ses 9 clés

Leçon 2: Les croyances limitantes qui perturbent l'estime de

Leçon 3: Auto-évaluation de l'estime

Leçon 4: L'affirmation de soi et mettre mes limites

Leçon 5: Quand je dis oui, je dis non à quoi ?

Module 6: CONTRÔLER MES PLANTES ENVAHISSANTES 🍀 (La gestion des pensées)

Leçon 1: Mon discours intérieur

Leçon 2: OUTIL : Mon journal de gratitude

Leçon 3: OUTIL : La cohérence cardiaque

Leçon 4: Un truc pour apaiser mes pensées

Module 7: DÉLOGER MES MAUVAISES HERBES 🌿 (Les croyances limitantes)

Leçon 1: Qu'est-ce qu'une croyance et la technique du Si... alors...

Leçon 2: Mes messages contraignants

Leçon 3: Le perfectionnisme : S'enfarger dans les fleurs du tapis

Leçon 4: Gérard, cet auto saboteur

Leçon 5: OUTIL : La boucle de feedback rétroactive

Module 8: ARROSER 💧 MON JARDIN (La gestion des émotions)

Leçon 1: Les émotions, les sentiments et l'échelle émotionnelle

Leçon 2: Les messages derrière les émotions

Leçon 3: Je ne suis pas responsable des émotions des autres

Leçon 4: OUTIL : Les 7 P : Stratégie d'accompagnement émotionnel

Leçon 5: La grille de la gestion des croyances/émotions

Leçon 6: OUTIL : L'Emotional Freedom Technic et la Neuroponcture

Module 9: MAÎTRISER CES BESTIOLES 🐛 QUI INFESTENT MON JARDIN (Les peurs)

Leçon 1: Vidéo très puissante représentant nos peurs

Leçon 2: Mes ressources internes

Leçon 3: Les peurs derrière la procrastination

Leçon 4: OUTIL : Le protocole sur les peurs

Leçon 5: Mes peurs inhibitrices et déjà surmontées

Leçon 6: La peur du jugement des autres

Leçon 7: Cesser mon jugement à l'égard du jardin de l'autre

Leçon 8: Les 5 causes de l'anxiété

Leçon 9: Des plans d'action pour soulager l'anxiété

Leçon 10: Apprendre à être confortable avec l'inconfort

Module 10: MES AUTRES OUTILS DE JARDINAGE ✂️

Leçon 1: Pistes de réflexion sur le lâcher prise

Leçon 2: Le pouvoir de la visualisation

Leçon 3: Le mythe du multi-tâche

Leçon 4: La stratégie des 3 mentors

Leçon 5: Comment trouver mon Ikigai et du sens à ma vie

Leçon 6: Mes fuites d'énergie

Module 11: CONTEMPLER MON BEAU JARDIN MENTAL 😊

Leçon 1: Refaire le bilan de vie ma actuelle à la fin de mon accompagnement

Leçon 2: Refaire l'auto-évaluation de l'estime

Leçon 3: Mot de la fin - Félicitations !

Leçon 4: Forfait l'extension

Leçon 5: Sondage-satisfaction sur mon cours de jardinage mental

Leçon 6: Petit cadeau 🎁 récompense