

VOS OBJECTIFS 2023

AVEC LA SOPHROLOGIE ET VOTRE PROFIL PERSONNEL

Comment marquer vos **GOALS** dans le **BUT** en 2023

- ❑ **Soft Skills** - lesquelles ?
- ❑ **5 Obstacles** majeurs à vos objectifs
- ❑ **Mode Automatique** vs **Mode Être**
- ❑ Votre **Profil Personnel**
- ❑ **La Sophrologie Caycedienne**

SOFT SKILLS

La gestion de **Projet**



La gestion d'un **Team**



La gestion de **Soi**



Sans la **gestion de soi**, il est difficile de gérer toutes autres choses

LES RÉOLUTIONS

- ❑ Quelle est la raison principale, qui empêche les gens de maintenir leurs résolutions ?
- ❑ Les statistiques démontrent qu'environ **80% des gens** abandonnent leurs objectifs dès le mois de février et que seuls **8%** viennent à bout de leurs résolutions.

LES RAISONS

Sur la route vers l'atteinte de vos objectifs, préparez-vous à affronter ces **5 OBSTACLES MAJEURS**

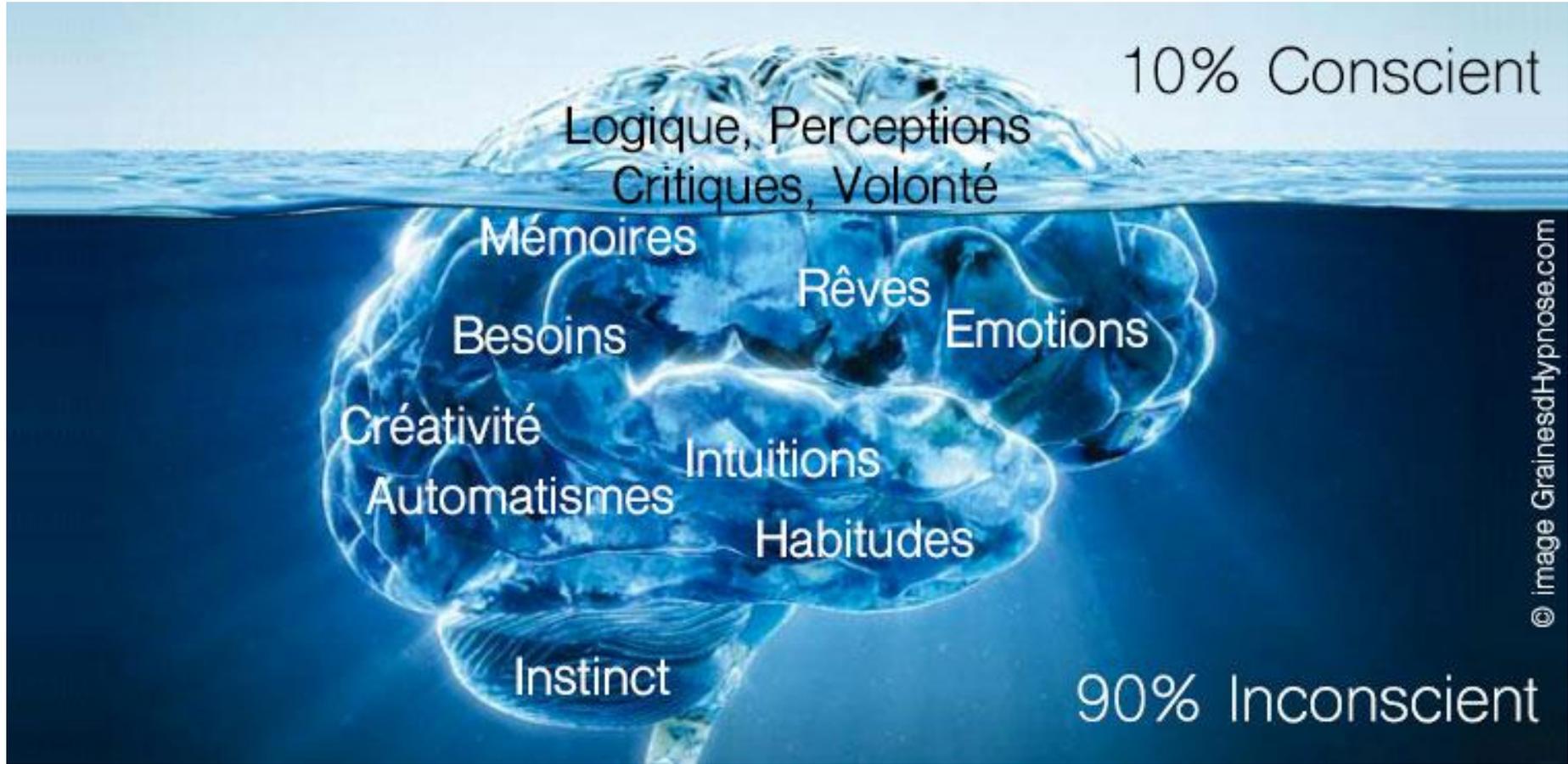
- ❑ Le manque de **clarté** et de **réalisme** par rapport à vos objectifs
- ❑ Le manque de **focus** et l'incapacité à dire non aux nouvelles opportunités
- ❑ La **procrastination** et l'inaction face à vos objectifs
- ❑ Le **perfectionnisme** ou l'incapacité à terminer le projet
- ❑ Le manque de **motivation** et le **découragement** en cours de route

DEFINIR VOS OBJECTIFS

Depuis quelle base vous créez vos objectifs ?

MODE AUTOMATIQUE inconscient (**95%** de la journée)

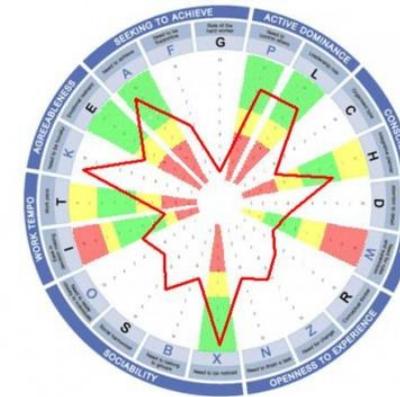
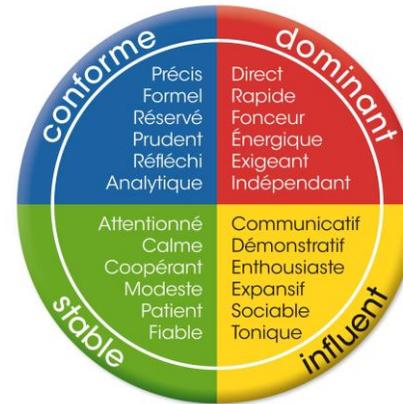
- ❑ Quel niveau de conscience avez-vous de vos comportements, vos actions, vos pensées, vos ressentis ?
- ❑ Et quels résultats vous obtenez ?



LE MODE ÊTRE

- ❑ **LE MODE ÊTRE:** est un mode **d'attention ouvert** au moment **présent** tel qu'il est, sans attentes
- ❑ Il est difficile de parler du mode « **être** » sans en faire **l'expérience directe**
- ❑ Le mode être insiste plutôt sur « **accepter** » et « **permettre** » **ce qui est**, sans vouloir tout de suite le changer.

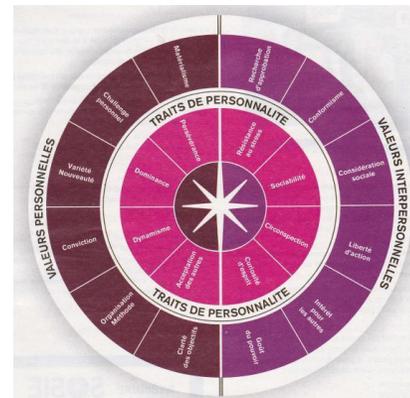
VOTRE PROFIL COGNITIF ET VOS MOTIVATIONS PROFONDES



LES TESTS

- ❑ MBTI, DISC, PAPY, SOSIE, etc.

MA MÉTHODE
est basée sur les **Chaînes Musculaires**



CHAÎNES MUSCULAIRES

Chaîne statique Musculo-squelettique



Chaîne de flexion



Chaîne d'extension



Chaîne croisées d'ouverture



Chaînes croisées de fermeture



LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

SON L'ETYMOLOGIE

Prof. Alfonso Caycedo (créateur de la Sophrologie)

□ Vient du grec ancien:

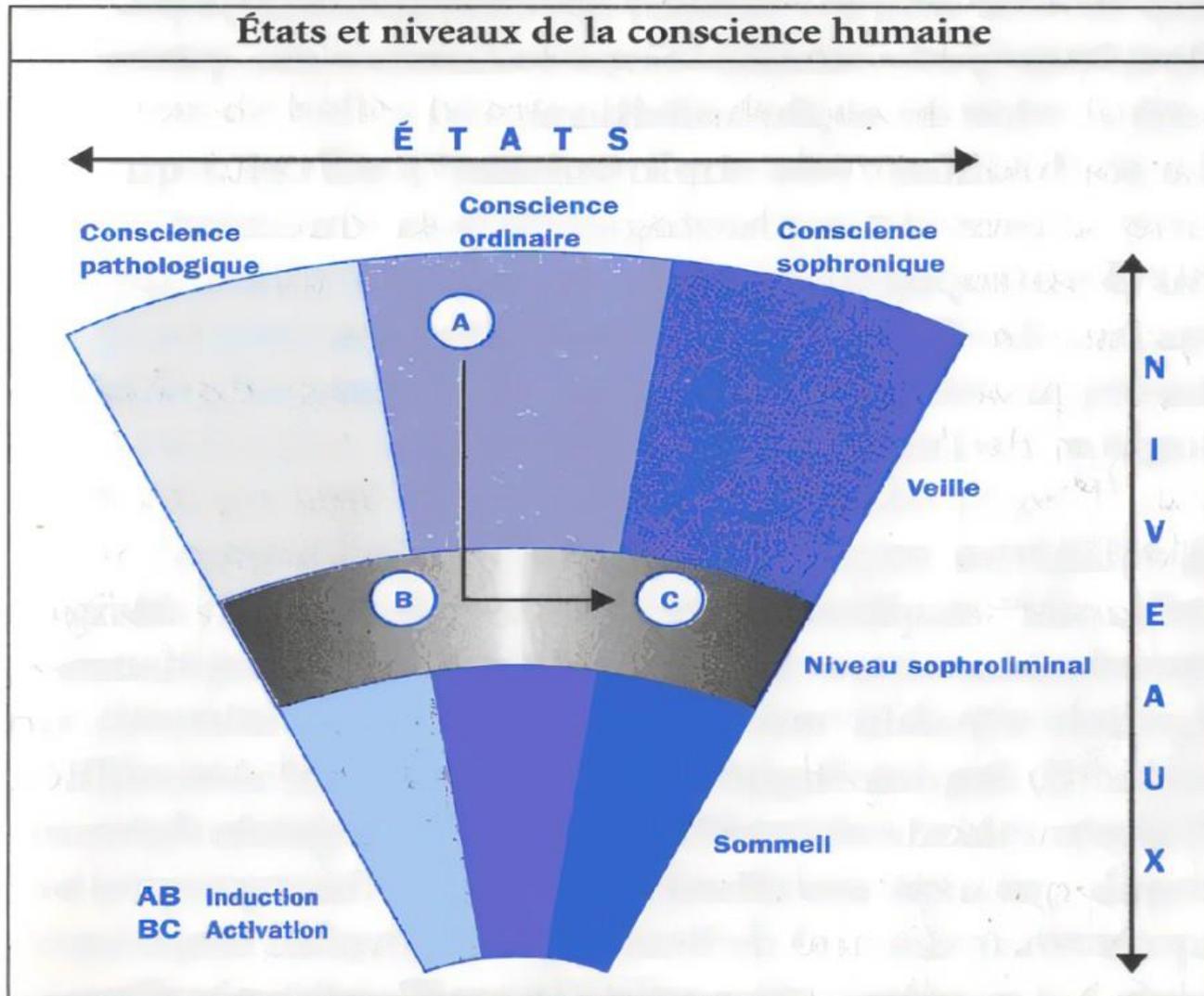
SOS : Paix, harmonie, sérénité

PHREN : Conscience, cerveau

LOGOS : Discours, science, étude

□ C'est l'**étude** de l'**harmonie de la conscience**

ETAT DE CONSCIENCE



PRATIQUE

- Renforcer votre **Confiance**
- Booster votre **Energie**

Pour manifester vos **Objectifs**



CONCLUSIONS

- ▶ Le **manque** **X** **de clarté** et de **réal** **X** **isme** par rapport à vos objectifs
- ▶ Le manque de **fo** **X** **cus** et l'incapacité à dire non aux nouvelles opportunités
- ▶ La **procr** **X** **astination** et l'inaction face à vos objectifs
- ▶ Le **perfe** **X** **ctionnisme** ou l'incapacité à terminer le projet
- ▶ Le manque de **mot** **X** **ivation** et le **décou** **X** **vagement** en cours de route

QUESTIONS



CONTACT DETAILS

PIERO BOBBIO

COACH /MASTER SOPHROLOGUE

(ASCA Approved)

- **COACHING**
- **SOPHROLOGY**
- **1 : 1 / ONLINE**

Offices:

Geneva / Lausanne, Switzerland

Telephone

+41 22 566 11 78

+41 79 887 57 04

Email:

contact@sophro-coach.ch

Website

www.sophro-coach.ch

 @piero.bobbio

 @piero-bobbio-coaching

 @piero.bobbio.coaching



Piero Bobbio
sophro-coach