



CURSUS : Transition professionnelle vers un métier de coeur et de sens et souveraineté financière

Se libérer de ses habitudes... pour réussir

NeuroChangeSolutions (NCS)

Le cursus NCS « Se libérer de ses habitudes... pour réussir » comprend un atelier de 2 jours suivi de 30 jours de pratiques accompagné par un coaching de groupe.

Besoins des participants : la plupart des personnes qui assisteront à l'atelier ont fait le choix d'exercer une profession de cœur, alignée sur qui elles sont vraiment et ont besoin d'activer l'abondance financière pour la réussite de ce projet. Ce programme, dédié à l'apprentissage du changement permet d'activer la souveraineté financière au cours et à l'issue d'une transition professionnelle de sens.

Avantages de cet atelier :

L'atelier « Se libérer de ses habitudes... pour réussir » est conçu pour les personnes souhaitant mettre en œuvre un changement avec un résultat durable

Cet atelier s'appuie sur **30 ans de recherches dans le domaine des neurosciences**, de la biologie et de l'épigénétique, et vise à aider chaque individu ou groupe de personnes à **comprendre, accélérer et gérer efficacement le changement**. Ce travail permet de développer ses qualités pour faire face en conscience à des environnements difficiles et incertains.

Nous verrons :

- les mécanismes neuro-biologiques des émotions et leur impact dans le corps lorsque ces émotions enclenchent le mode stress/survie dans le métabolisme de la personne.
- comment accéder au pouvoir de notre cerveau pour créer des changements durables dans notre vie, et comment gérer les périodes de stress de manière plus productive.

Nous intégrons deux outils et techniques issus des recherches du HeartMath Institute. Cet institut a choisi de créer un partenariat mondial exclusif avec NCS. Leurs travaux sont complémentaires.

Contenu de l'atelier :

Cet atelier vous permettra de **renforcer vos qualités** et vous permettra d'**en découvrir de nouvelles**.



Les sections 1 et 2, « **Qu'est-ce que le changement** » et « **Comment changeons-nous ?** » vous aideront à comprendre les interactions entre le corps et l'esprit, et l'impact des stimuli externes sur votre comportement. Vous apprendrez à rester disponible et ouvert au changement en pensant plus grand que votre environnement, votre corps et le temps. Ces exercices vous permettront de moins « réagir », mais « d'agir » de manière efficace.

La section 3 de l'atelier, « **Vivre en mode survie ou en mode création** », vous aidera à comprendre et reconnaître votre pouvoir créatif, à identifier ses manifestations naturelles, et à trouver des moyens de l'utiliser davantage dans le moment présent.

Favoriser son pouvoir créatif permet de réfléchir différemment et autorise l'émergence de nouvelles idées qui auront un effet dynamisant sur vos relations, familiales et professionnelles.

Les sections 4 et 5 de l'atelier, « **Trois cerveaux** » et « **Les ondes cérébrales et la création de votre futur** », vous permettront de comprendre l'interaction entre les différents aspects du cerveau liés à la pensée, aux émotions et à l'être, ainsi que le rôle du lobe frontal, qui remplit la fonction de chef d'orchestre.

Apprendre à activer cette fonction vous permet de définir une intention claire et affermit votre capacité à mettre en œuvre, avec fluidité, la vision de vos projets.

Renforcer cette aptitude favorise la cohérence entre l'esprit et le corps, et permet d'améliorer dans leur globalité les performances et les résultats.

En s'appuyant sur les 2 **modèles et les 4 outils de changement** utilisés tout au long de l'atelier, vous serez en mesure d'identifier les pensées, actions et sentiments qui vous limitent et vous maintiennent bloqué dans le passé, tout en installant les nouvelles pensées, actions et sentiments qui vous mèneront au futur désiré, sur un plan individuel et collectif.

Après l'atelier :

Vous recevrez un « *Journal des 30 Jours pour devenir un Génie* », qui vous guidera dans votre **évolution sur 30 jours** où vous pourrez appliquer tout ce vous aurez appris.

C'est là que s'opère le véritable changement, et que nous appliquons le principe neuroscientifique de la neuroplasticité. En effet, c'est pendant cette période que vous pourrez rompre les anciennes pensées et connexions neuronales, et procéder à l'installation et à la création dans votre cerveau de nouvelles pensées et connexions.

La personne ayant suivi les 32 jours du programme, **2 jours en présentiel et un suivi de 30 jours**, comprend au travers des informations qui sont fournies les mécanismes du stress et son impact lorsque cela devient du stress chronique. Elle **intègre des outils efficaces et simples à pratiquer chaque jour**.



Modalités

L'atelier se déroule **en présentiel, les samedi 18 et dimanche 19 juillet 2026, au centre Gentiane, 340 Rue du Maniglier 38530 Pontcharra.**

Les horaires sont : Samedi 18 juillet de 8h30 à 18h et Dimanche 19 juillet de 8h30 à 17h30

La participation financière se fera en contribution consciente, avec un coût minimum de 60 euros pour l'ensemble du séminaire (prix hors subvention 700€)

Documents remis:

Au début de l'atelier « Se libérer de ses habitudes... pour réussir », vous aurez votre *Livret du Participant*.

A la fin de l'atelier vous aurez votre « *Journal des 30 Jours pour devenir un Génie* » ainsi que :

- Les fichiers audios des vidéos visionnées pendant l'atelier.
- Les fichiers audios des deux Répétitions Mentales permettant de construire un réseau neuronal de réussite.

Déroulé du cursus:

- **2 jours d'atelier**
- **Pratique quotidienne sur 30 jours : Il est essentiel que vous vous engagiez dans une pratique quotidienne** en utilisant votre « *Journal des 30 Jours pour devenir un Génie* ». Vous contribuerez à votre propre évolution et pourrez, en appliquant tout ce que vous aurez appris, l'intégrer concrètement dans la nouvelle façon d'être que vous aurez façonnée pendant l'atelier.
- **4 sessions de coaching de groupe d'1h30 (1 par semaine) par zoom** durant ces 30 jours, durant lesquelles vous pourrez partager vos expériences et poser vos questions.

Évaluation : un questionnaire pré et post atelier : DASS-21, outil reconnu en psychologie, permettra à chaque personne de mesurer ses progrès dans la gestion de son stress.

CONTACTS :

Fondation ONE : Cécile Oudjaoudi 06 61 15 03 68 ou Anne Monmousseau 06 84 11 15 70