

Développez votre confiance

À PROPOS

La méthode Mindetective propose une exploration ludique et structurée de nos pensées. Inspirée des neurosciences et de la Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC), elle aide à distinguer les faits des suppositions, à identifier nos biais cognitifs et à transformer nos croyances limitantes.

Dans un monde où nos pensées influencent fortement nos décisions et nos émotions, cette méthode permet de reprendre le pouvoir sur son mental, de renforcer sa confiance en soi et de développer un esprit critique essentiel au quotidien.

OBJECTIFS

À l'issue du séminaire, chaque participant sera en mesure de :

- Identifier et déconstruire les pensées automatiques limitantes
- Comprendre la différence entre faits et suppositions pour clarifier sa perception
- Reconnaître les biais cognitifs les plus fréquents
- Reprogrammer son attention pour favoriser la confiance, grâce au système réticulaire activateur (SAR)
- Renforcer son estime de soi et sa lucidité mentale à travers d'outils simples et concrets

PUBLIC CIBLE

Tout public souhaitant :

- Retrouver plus de confiance intérieure
- Apprendre à réguler les émotions et pensées négatives
- Acquérir une meilleure hygiène mentale au quotidien
- Développer un esprit critique sain dans un monde saturé d'informations

INTERVENANT

David Cunado

Créateur de la méthode Mindetective, ancien animateur TV et humoriste genevois, aujourd'hui formateur en prise de parole et confiance en soi

CONTACT

058 715 33 15

cours.seminaires@fer-ge.ch

LIEU
FER Genève

DURÉE
**1 jour
en présentiel**

PRIX
**Membre
CHF 500.-
Non-membre
CHF 700.-**