

Comment réguler et dépasser ses peurs



TARIFS

Adhérent Coût inclus dans la cotisation annuelle

Non-adhérent 90 €

PUBLIC *Max 15 participants*

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

INTERVENANT(S)

Catherine ROUAULT
Formatrice en communication et approches comportementales



Inscription

DATE(S) 	DURÉE 	HORAIRES 	TYPE DE SESSION 
Vendredi 6 juin 2025	2 heures	de 9h00 à 11h00	CLASSE VIRTUELLE

PROGRAMME

Objectifs :

- Comprendre la peur, s'en faire une alliée pour oser
- Décoder l'émotion de peur
- Reconnaître son message et susciter l'action
- Explorer des outils de régulation
- Transformer son émotion en intelligence

Comprendre

- Comprendre le processus émotionnel
- Accueillir la peur, pourquoi et comment
- Comprendre son effet sur l'état d'être, l'anxiété, la santé et l'efficacité
- Identifier le message de la peur par rapport à soi, par rapport aux autres
- Discerner la peur réelle de la peur irréaliste
- Repérer les risques à rester dans ses peurs

Se libérer de la peur

- Repérer l'action à mettre en place
 - > autocoaching
- La peur, la surmonter et s'en servir pour agir
 - > travail postural
 - > pratique de la respiration abdominale
 - > stimulation de points d'acupuncture
 - > techniques d'ancrage