

Intitulé du stage : Dépasser ses peurs

OBJECTIFS : Identifier et positionner ses peurs sur le carré des peurs

- **Savoir se situer face à ses peurs**
- **Oser un plan d'action personnel**

Public :
Tout public

Pré requis :
NA

Tarif :
Inter-
entreprises

Durée :
2 demi-journées en
groupe à Dijon

CONTENU PEDAGOGIQUE

Le mécanisme physiologique des peurs

Les 4 « figures radicales », génératrices de peurs

Compréhension de chacune de ces figures

- En terme de sens
- En terme de fragilité
- En terme social
- En terme de « temporalité »

Savoir situer ses propres sources de vulnérabilité

Apprivoiser son émotivité pour garder son équilibre

Impact des peurs dans nos relations

Les fondements d'équilibre :

- Conscience de soi et Conscience des autres

Elaboration d'un plan d'action

METHODE PEDAGOGIQUE

2 Consultantes pour un groupe de 4 participants maximum

Apports théoriques et support facilitant la réflexion individuelle
Echanges libres pour enrichir la progression pédagogique

Modalités d'inscription

contact@formation-cfr.fr - 03 80 28 01 68

Adresse : 3 allée André Bourland, 21000 Dijon



Des formations « sur mesure » conçues à votre demande

Co-animation pour une double écoute