




## Formation

# Mieux gérer ses peurs

 2 jours / 14 heures  
 795 € HT  
 Pauses et déjeuners offerts

Une formation efficace pour apprendre à dépasser les peurs que vous éprouvez pour atteindre vos buts, pour faire aboutir vos projets professionnels et pour avancer dans votre vie.

### Objectifs de la formation

Cette formation vous aidera à **mieux gérer votre vie** en retrouvant  **votre pouvoir personnel, votre motivation et votre dynamisme**. Vous constaterez qu'il existe deux catégories de peurs et vous découvrirez celles qui sont les plus répandues.

Vous apprendrez **comment les peurs sont créées**, ce qui les alimente et pourquoi certaines vous paralysent. Vous découvrirez **des moyens concrets pour arriver à dépasser vos peurs et à aller vers vos désirs**, et savoir **maîtriser les effets des peurs irréelles**.

- Pouvoir utiliser **des outils simples et concrets pour dépasser ses peurs et atteindre ses objectifs**.
- Développer **sa capacité à gérer ses angoisses, la panique, les phobies et l'agoraphobie**.

### Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

### Pour quel public ?

Toute personne sensible au stress et ayant de la difficulté à passer à l'action, à faire des projets.  
Toute personne qui se sent bloquée et qui veut disposer d'outils concrets pour avancer.

### Les plus de cette formation

Une personne plus consciente de ses peurs et ayant des outils concrets pour les apprivoiser, assurera plus de succès pour l'entreprise pour laquelle elle travaille ou pour développer son activité si elle est à son compte. Cette même personne sera davantage motivée à utiliser son plein potentiel.

### Programme détaillé de la formation

- Qu'est-ce que la peur et quelles sont les deux principales sortes de peur ?
- Les peurs les plus répandues
- La manière dont les peurs sont créées
- Les croyances qui alimentent vos peurs
- Les désirs bloqués par les peurs
- La loi de la manifestation matérielle
- La peur du rejet
- L'origine des phobies et de l'agoraphobie
- L'angoisse, l'anxiété, les crises de panique
- Le moyen de faire face à vos peurs.

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de découvrir ses peurs et d'apprendre à les gérer.