

Mieux gérer ses émotions

MÉTHODE ESSAË METC®



1 jour



490 € HT / 250 € HT



Pauses et déjeuners offerts si
présentiel

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

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.

Objectifs de la formation

- 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.
- Faire la différence entre un sentiment et une émotion afin d'arriver à sentir sans vivre d'émotions
- Devenir plus conscient si vous vivez des peurs réelles ou non afin de pouvoir les gérer avec maîtrise et non contrôle
- Développer une attitude constructive face à la colère et apprendre à la gérer sans se contrôler
- Devenir conscient à quel point les peurs et la colère vous empêchent de garder votre motivation et votre enthousiasme au travail.

Pré-requis de la formation

Cette formation peut être suivie en module isolé, c'est à dire HORS CYCLE sans pré-requis.

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
- L'origine des phobies et de l'agoraphobie et le moyen de faire face à vos peurs.

En complément des apports théoriques, des exercices pratiques permettent d'expérimenter réellement

l'écoute et la communication.