

## FORMATION LACHEZ VOS CRAINTES ET VOS PEURS

### ▪ Objectif:

Être capable de surmonter ses craintes et ses peurs et de se libérer des mécanismes qui les engendrent afin de gagner en estime, sécurité et sérénité

▪ <b>Durée</b> : 7 heures soit 1 journée	▪ <b>Nombre de stagiaires</b> : 5 à 8 participants
▪ <b>Lieu et horaires</b> : à définir selon vos besoins	▪ <b>Accessibilité</b> : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ <b>Tarif</b> : sur demande	▪ <b>Délai d'accès</b> : 24 heures minimum

### ▪ Public

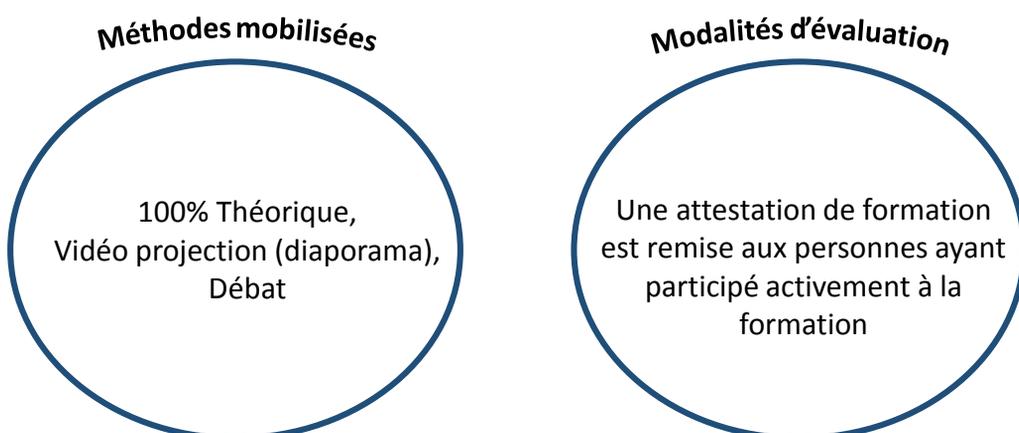
Tout public

### ▪ Prérequis

Etre âgé de 18 ans minimum  
Savoir lire et parler la langue française.

### ▪ Profil du ou des formateurs

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### **Les craintes ou les peurs :**

- les états émotionnels (la tristesse, la peur) ou les états négatifs (la culpabilité, la honte, les remords, les regrets) peuvent être des freins à la performance professionnelle.

Dans cette formation vous apprendrez comment les surmonter et vous libérer des mécanismes qui les engendrent.

Vous gagnerez en estime, en sérénité et en efficacité.

### **Repérer ses craintes et ses peurs :**

- Dépasser ces états bloquants pour les transformer en prise de responsabilité, en aisance.
- Comprendre sa personnalité, savoir prendre de la distance vis-à-vis de ses émotions perturbantes et celles des autres.

### **Identifier les freins mentaux et les phénomènes concrets :**

- Croyances et réalités
- Les pensées limitantes et leurs conséquences émotionnelles

### **Le syndrome de la cabane, comment surmonter :**

- Une angoisse à l'idée de sortir de chez soi ou de reprendre une activité professionnelle à l'extérieur
- Une fatigue psychologique persistante
- Une peur à l'idée de se retrouver avec plusieurs personnes ou dans un espace fermé
- La sensation de se sentir en sécurité uniquement à la maison et vulnérable dehors
- De l'anxiété lors de rencontre avec d'autres personnes
- Une baisse de motivation générale

**Chaque étape est accompagnée d'exercices et de mises en situations.**



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : [contact@magerpro.com](mailto:contact@magerpro.com) - Site internet : [www.magerpro.com](http://www.magerpro.com)

N° page