



## Comment apprivoiser les peurs

### Ce que l'atelier vous apporte

*Apprendre à dépasser les peurs que vous éprouvez pour atteindre vos buts, pour faire aboutir vos projets professionnels et pour avancer dans votre vie.*

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.

*Cet atelier vous aidera à mieux gérer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel, votre motivation et votre dynamisme.*

### Les bénéfices concrets pour vous

Une personne plus consciente de ses peurs et ayant des outils concrets pour les apprivoiser assurera plus de succès pour elle-même. Cette même personne sera davantage motivée à utiliser son plein potentiel.

### Contenu

- ✦ Qu'est-ce que la peur et quelles sont les deux principales sortes de peur
- ✦ Les peurs les plus répandues (cinq classes de peurs)
- ✦ 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.

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada

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

### Profil du participant

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.

### Objectifs

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

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 295 \$/295€. Rabais pour couple et pour les gens aux études disponible. Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 50\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA

Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 [info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com);

[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)