ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

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.

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 : 375$ + taxes /375€. Plusieurs **rabais disponibles.** Informez-vous.
Date : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** www.ecoutetoncorps.com.
Inscription : Un acompte de 60$/60€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.

955 Chemin du Lac Écho, local 110, Prévost (Québec) J0R 1T0 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 | info@ecoutetoncorps.com | www.ecoutetoncorps.com