

PROGRAMME DE FORMATION



Gérer ses peurs et ses émotions

Samedi 30 janvier 2021 ou Samedi 27 mars 2021

14h – 17h

Visioconférence

PUBLIC

Toutes les personnes qui veulent réagir dans le contrôle tout en prenant les bonnes décisions rapidement sans se laisser submerger par les émotions et les peurs

PRE-REQUIS

Aucun

Moyens pédagogiques / Mode de diffusion

Support de formation / Visioconférence en direct

Durée

3 heures consécutives

Objectifs

Déterminer les freins à votre réussite

Faire la clarté sur vos objectifs

Définir vos forces

Mettre un terme aux croyances limitantes

Gérer vos émotions

Prendre de bonnes décisions

Déroulé de la formation

- 1) Présentation de la formation et de son déroulé
- 2) Présentation de la méthode P.A.P.
- 3) Etude sur les freins majeurs à votre réussite et comment les surmonter
- 4) Etude des zones d'évolution de l'être humain
- 5) l'outil « Clarté / But » pour déterminer la distance à parcourir pour atteindre vos objectifs
- 6) La pyramide du succès pour définir un cap, une vision et définir vos forces pour réussir
- 7) Les blessures de jeunesse, origine de vos croyances limitantes
- 8) Transformer vos peurs liées à vos croyances limitantes pour réussir à créer et renforcer votre confiance
- 9) Prendre de bonnes décisions en gérant vos émotions avant, pendant et après leurs manifestations
- 10) Questions / Réponses