

## Apprivoiser ses peurs et retrouver sa liberté

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** Repérer ses peurs et ses croyances limitantes en les transformant en ressources positives, sortir de sa zone limitante et s'ouvrir aux autres, gagner en confiance en renforçant son estime.

**Objectif opérationnel :** A l'issue de la formation, vous serez en capacité de mettre en œuvre une méthodologie permettant de vaincre ses peurs et de gagner en autonomie et en confiance

**Tarifs :** 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

**Groupe de 1 à 12 personnes**

**Indicateurs de résultats :** Pas encore évalué

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Identifier les freins mentaux

- Déterminer la nature de ses peurs
- Différencier La peur, l'angoisse et l'anxiété
- Connaître la stratégie de la peur et le poids des croyances limitantes
- Développer attention et présence à ses peurs

#### Module 2 : Faire cesser les conflits intérieurs ou faire taire Sa « petite voix ! »

- Modifier ses croyances limitantes qui engendrent des émotions négatives
- Accepter ses limites et apprendre à diminuer son niveau d'exigence
- Osez sortir de sa zone de confort
- Apprendre à s'aimer : créer sa zone d'excellence

#### Module 3 : Traverser ses peurs en s'appuyant sur ses ressources

- Identifier les situations ou les personnes qui engendrent chez vous des réactions de retrait ou de fermeture.
- Matérialiser et se concentrer sur son objectif final pour avancer
- Mobiliser ses ressources, son potentiel pour soutenir la traversée de la zone de turbulence
- Se faire confiance et passer à l'action en toute sécurité

#### Module 4 : Gagner en confiance et en estime de soi au travail

- Reconnaître son importance et son unicité
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Renforcer l'estime de soi dans ses relations professionnelles
- Retrouver son autonomie et sa liberté d'agir

\*\*\*

– SAS - KOCSI-Accompagnement – Nathalie Favre

- 6 Route de Villeneuve - 39 600 Saint-Cyr Montmalin - Mobile: 06 84 23 78 36 - Email: [nathaliefavrepro@gmail.com](mailto:nathaliefavrepro@gmail.com) –  
- Facebook : Kocsi-Accompagnement - [Ecole de formations en relations humaines](#) – Siret : 840 030 027 00014 –  
Enregistré sous le N° activité 27390123239 auprès du préfet de la région Bourgogne Franche Comté – Id DD 0078128

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT, méthode Vittoz et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de ressenti et des gestions des émotions. Diaporama en support, les méthodes sont envoyées aux stagiaires par mail sous forme PDF

**Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi.



\*\*\*

– SAS - KOCSI-Accompagnement – Nathalie Faivre

- 6 Route de Villeneuve - 39 600 Saint-Cyr Montmalin - Mobile: 06 84 23 78 36 - Email: [nathaliefavrepro@gmail.com](mailto:nathaliefavrepro@gmail.com) –  
- Facebook : Kocsi-Accompagnement - [Ecole de formations en relations humaines](#) – Siret : 840 030 027 00014 –  
Enregistré sous le N° activité 27390123239 auprès du préfet de la région Bourgogne Franche Comté – Id DD 0078128