

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Formation : *J'arrête d'avoir peur*

Objectif général : *Apprendre à reconnaître et à gérer la peur*

Public visé :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés.

Prérequis :

Comprendre et parler le français.

Modalités d'inscription :

Par téléphone, mail ou site internet, via le bulletin d'inscription papier ou en ligne.
Délai : 1 jour avant le début de la formation.

Méthodes pédagogiques :

- Exercices psychocorporels et créatifs
- Constellations systémiques
- Élaboration individuelle
- Temps de parole, de partage et de recentrage
- Apports théoriques
- Accompagnement spécifique par les formateurs

Durée de la formation :

3 jours / 23 heures 30

Horaires :

- Le vendredi de 21h à 23h30
- Le samedi de 9h00 à 13h00 (dont 30 min. de pause) et de 15h30 à 20h (dont 30 min. de pause)
- Le dimanche de 9h00 à 13h00 (dont 30 min. de pause) et de 15h30 à 20h (dont 30 min. de pause)
- Le lundi de 9h00 à 13h00 (dont 30 min. de pause) et de 14h à 16h30

Lieu : Le Moulin d'Andé 65, rue du Moulin 27430 Andé

Accessibilité : Les personnes en situation de handicap sont priées de nous consulter avant le début de la formation.

Responsable de formation : Emmanuel Ballet de Coquereumont, psychopraticien d'inspiration jungienne, spécialiste de l'enfant intérieur, formateur, superviseur, auteur et expert auprès des médias.

Contact : 06 24 56 48 80

CONTENU DE LA FORMATION

Diagnostic et compétences :

- Connaître les différentes familles de peur
- Repérer les composantes physiologiques, sensibles et comportementales de ses peurs
- Explorer les différentes dimensions de la peur (peurs-verrous, peurs d'adaptation, peurs relationnelles,...)
- Reconnaître derrière chaque peur le désir et le besoin
- Développer un état intérieur paisible face à l'éco-stress

Programme :

JOUR 1 :

Les différentes familles de peur
Les composantes de la peur

JOUR 2 :

Les principales dimensions de la peur
L'enfant sous terreur

JOUR 3 :

Les outils de libération de la peur
Les peurs existentielles – L'éco-stress

Modalités d'évaluation :

Avant : Fiche de positionnement pour la formation - Analyse des objectifs et besoins du stagiaire.

Pendant : Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique de son diagnostic à sa résolution - Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin de les dépasser.

Après : Fiche d'évaluation - Questionnaire de satisfaction

Sanction de la formation :

Ce parcours de formation est validé par une attestation délivrée au stagiaire sur demande.

Financement de la formation :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIF-PL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)