

ANNEXE
Programme détaillé et Formateur

**LA MAITRISE DE LA PEUR :
CONFIANCE EN SOI ET GESTION DES EMOTIONS**

Présentation générale :

Que ce soit à titre personnel ou professionnel, la peur et la gestion de nos émotions représentent un frein et un handicap important. Généralement cela se mêle d'un sentiment important de manque de confiance en soi.

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à connaître les mécanismes de la peur, du stress et de nos émotions
- Apprendre comment augmenter notre confiance en nous
- Apprendre à oser plus

Public visé : tout public

Date, durée, lieu :

Lundi 25 novembre 2024 de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (7 heures) dans les locaux de Terra Gestion au 33 rue de la Bienfaisance 75008 PARIS

Accessibilité : les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement par mail à contact75@terragestion.com, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Prérequis : Aucun

Tarif adhérent et correspondant : 60€ HT

Tarif non adhérent : 160€ HT

Modalités d'inscription et d'annulation : sur le site de TERRA GESTION. Cliquer sur le nombre de places puis sur s'inscrire à la formation. Compléter le formulaire et régler par virement, carte bancaire ou chèque.

Méthode et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques, exposés
- Mises en situation pratique
- Questions/réponses

Les supports de cours sont remis en main propre le jour de la formation

Modalités d'évaluation : mise en pratique, évaluation orale

Nombre de participants : cette formation est organisée pour un groupe de participants d'environ 12 personnes

Nature de la formation dispensée : à l'issue de la formation, une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

Qualité et évaluation de la formation : un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

Programme :

Introduction : Tour de table, présentation et recueil des attentes

- I- Le contexte qui rend nécessaire cette formation
 - Pourquoi la peur
 - Pourquoi manque-t-on de confiance en soi
 - Que sont les émotions

- II- Les 6 émotions primaires

- III- Les 4 piliers de la confiance en soi
 - Capacité
 - Estime de soi
 - Amour de soi
 - Persévérance

- IV- Comment oser

- V- Programmer sa mise en pratique

FORMATEUR : Olivier PERROT - psychologue clinicien
Auteur, conférencier international, il préside plusieurs organismes de formation ou de promotion de l'hypnose éricksonienne auprès des professionnels de santé.
Président de l'Association Française de Nouvelle Hypnose - AFNH
Président du Syndicat de l'Hypnose Francophone - SHF