



INFORMATIONS



not found or type unknown
Visio-conférence



not found or type unknown
Début le mardi 26 octobre 2021



not found or type unknown
DURÉE : 02:00

PROFILS : Coach

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6AD328

Prix : **5.00 €**

DESCRIPTION

L'angoisse, l'anxiété, le stress, la crainte, l'appréhension, la phobie... sont autant de mots pour désigner une seule émotion commune : **la peur** !

Aussi pénible soit-elle, c'est pourtant un phénomène naturel qui nous veut souvent plus de bien que de mal.

Découvrez les dessous du fonctionnement de la peur et comprenez à quoi elle nous sert. De quelles manières est-il possible de s'en libérer efficacement et durablement.

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la peur
- Identifier les besoins fondamentaux
- Identifier les causes internes et/ou externes
- Aborder les solutions pour retrouver plus de sérénité

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|------------------|
| Mardi | 26-10-2021 | 19:00 | 02:00 | VISIO-CONFERENCE |