

Comment réguler et dépasser ses peurs

Programme de formation en visioconférence

Présentation générale :

Apprenez à mieux comprendre vos peurs pour ne plus les subir. Cette formation vous aide à identifier leurs mécanismes, à distinguer les peurs réelles des peurs limitantes et à découvrir des techniques concrètes pour retrouver confiance, sérénité et capacité d'action au quotidien.

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Décoder l'émotion de la peur
- Reconnaître son message et susciter l'action
- Explorer des outils de régulation
- Transformer son émotion en intelligence

Public visé et prérequis

- **Public visé** : tout public
- **Prérequis** : Aucun prérequis

Contenu de formation

Comprendre :

- Comprendre le processus émotionnel
- Accueillir la peur, pourquoi et comment
- Comprendre son effet sur l'état d'être, l'anxiété, la santé et l'efficacité
- Identifier le message de la peur par rapport à soi, par rapport aux autres
- Discerner la peur réelle de la peur irréelle
- Repérer les risques à rester dans ses peurs

Se libérer de la peur :

- Repérer l'action à mettre en place (auto coaching)
- La peur, la surmonter et s'en servir pour agir : travail postural, pratique de la respiration abdominale, stimulation des points d'acupuncture, techniques d'ancrage

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 2 heures
- **Période de réalisation** : Le Mardi 8 Décembre 2026
- **Horaires** : 8h30-10h30
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Distanciel en interentreprise
- **Lieux de formation** : en visioconférence via Zoom

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**