Mieux vivre avec nos peurs

13 au 15 septembre 2019 à Genève avec Laure Saporta et Emmanuelle Straub, formatrices certifiées en CNV

Formatrices

Emmanuelle Straub : passionnée par tout ce qui permet de mieux vivre, gérer la relation à soi et aux autres, elle a découvert et expérimenté au fil des années, avec la CNV et d'autres outils, comment mieux vivre avec ses peurs, les dépasser et les transformer. Aujourd'hui, c'est ce qu'elle aimerait partager, pour être plus heureux, plus autonomes et plus en paix.

Laure Saporta a vécu des expériences qui lui ont permis de reconnaître ses peurs, les apprivoiser pour mieux les transformer. La CNV et d'autres sources d'inspirations la soutiennent dans cette démarche qu'elle aime partager pour contribuer au mieux-être.

Contact

saporta_laure@yahoo.com
079 702 32 35
esformations@gmail.com
079 373 83 91

Informations

Ven. 9h30-18h
Sam. 9h-18h
Dim. 9h-17h
Tarif individuel : 525CHF
Tarif employeur : 750CHF
Pré-requis : 4 jours de CNV

Reconnaître, accueillir, apprivoiser, transformer nos peurs pour mieux vivre !

La peur est un signal d'alerte utile et nécessaire à notre survie, qui nous habite même lorsqu'il n'y a pas de réel danger. Dans ces situations, nous perdons le lien avec nos capacités habituelles et vivons des tensions susceptibles d'engendrer des souffrances.

Ce stage nous aidera à sortir de cette emprise en retrouvant notre pouvoir, en développant notre discernement face aux peurs ainsi que la capacité de les accueillir pour mieux les transformer.

Objectifs & contenu

- Reconnaître nos peurs, en devenir plus conscient
- Identifier leur sens, fonctionnement, rôle d'alerte et les pièges associés
- Les accueillir, les écouter pour nous relier aux besoins qui les sous-tendent
- Les apprivoiser, les démystifier pour développer notre confiance en soi et autonomie
- Les libérer physiquement pour se recentrer et sortir de leur emprise

Développer du pouvoir sur notre vie, favoriser l'ancrage, la transformation et l'aisance avec différents exercices issus de nos expériences personnelles (CNV et autres).