formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Vendredi 1er octobre – 9h00 à 17h00

Apprivoiser la peur de la peur – comprendre et dépasser l'angoisse

La peur t'empêche parfois d'agir comme tu le souhaiterais ? Tu renonces à certains de tes désirs, tu ressens du stress, deviens nerveux·se ou impatient·e, ou dissimules tes véritables sentiments et pensées pour tenter de l'éviter ?

La peur est généralement perçue comme une ennemie, un obstacle entravant nos capacités et nos actions. Pourtant, la peur est une énergie qui nous est propre et qui semble nous rappeler notre aspiration à la liberté et à la vie.

L'ambiance anxiogène et croissante de notre monde nous révèle que nous ne sommes souvent pas en mesure de changer les événements. Par contre, nous pouvons modifier notre façon d'y réagir, refuser de sombrer dans le pessimisme et aller de l'avant. Dans ce cours, tu apprends à gérer tes peurs sans vouloir les éliminer à tout prix et à les aborder sous un angle nouveau.

Objectifs
Je…

- → expérimente la peur comme une énergie corporelle.
- → dépasse mes limites personnelles imposées par mes réactions à la peur.
- → prends conscience de mes habitudes face à la peur et apprends à ne plus en être victime.
- → renforce mon courage et ma volonté en pratiquant des exercices physiques et mentaux ainsi que divers entraînements autogènes

Contenu
Aborder la peur sous ce nouvel angle constitue un processus d'apprentissage que nous mettrons en pratique. À travers des exercices physiques et mentaux ainsi que divers entraînements autogènes, tu expérimentes différentes manières de gérer tes peurs.

- Gérer ses peurs sans vouloir les éliminer à tout prix
- Affronter un problème directement et faire preuve de résilience
- Faire de la gestion des peurs un outil dans son évolution personnelle
- Renforcer son courage et sa confiance en soi
- Gagner en calme et en lucidité
- Renforcer sa volonté pour faire face à une situation négative et repartir de plus belle après un échec

.

Animation
Rütsche Rita, Praticienne et Entraineur de la Méthode Grinberg et de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC) depuis 30 ans

Public cible, nombre de participant·e·s
Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face à la peur et apprendre à les gérer de manière constructive dans sa vie quotidienne et professionnelle.
Limité à 12 personnes

Lieu
Hôtel Continental, Place de la Gare 2, 1003 Lausanne, tél. 021 321 88 00

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **jeudi, le 1er septembre 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
Syna : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
transfair / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
SCIV : jusqu'à CHF 450 / an
SwissPersona : jusqu'à CHF 1'000 / an
Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 620.- (documentation de cours et repas inclus)