Visio - Comment me libérer de mes peurs ? Partie 1

Mme VORMS Hélène

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le samedi 11 décembre 2021

DURÉE : 03:00

PROFILS : Coach

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6AD329

Prix : **28.00 €**

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Vous souffrez de peurs et de phobies ? Cela provoque en vous beaucoup d'anxiété et impacte votre qualité de vie ? Des solutions existent ! Venez découvrir de nouvelles méthodes afin de vous débarrasser rapidement de vos peurs et de votre anxiété.

Lors de cet atelier vous découvrirez les mécanismes de vos peurs et des solutions efficaces pour les libérer.

Visio - Comment me libérer de mes peurs ? Partie 1

Mme VORMS Hélène

OBJECTIFS

Vous apprendrez :

- A maîtriser vos ruminations

- A reconnaître vos déclencheurs de peur

- A utiliser des outils pour les stopper

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	11-12-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER