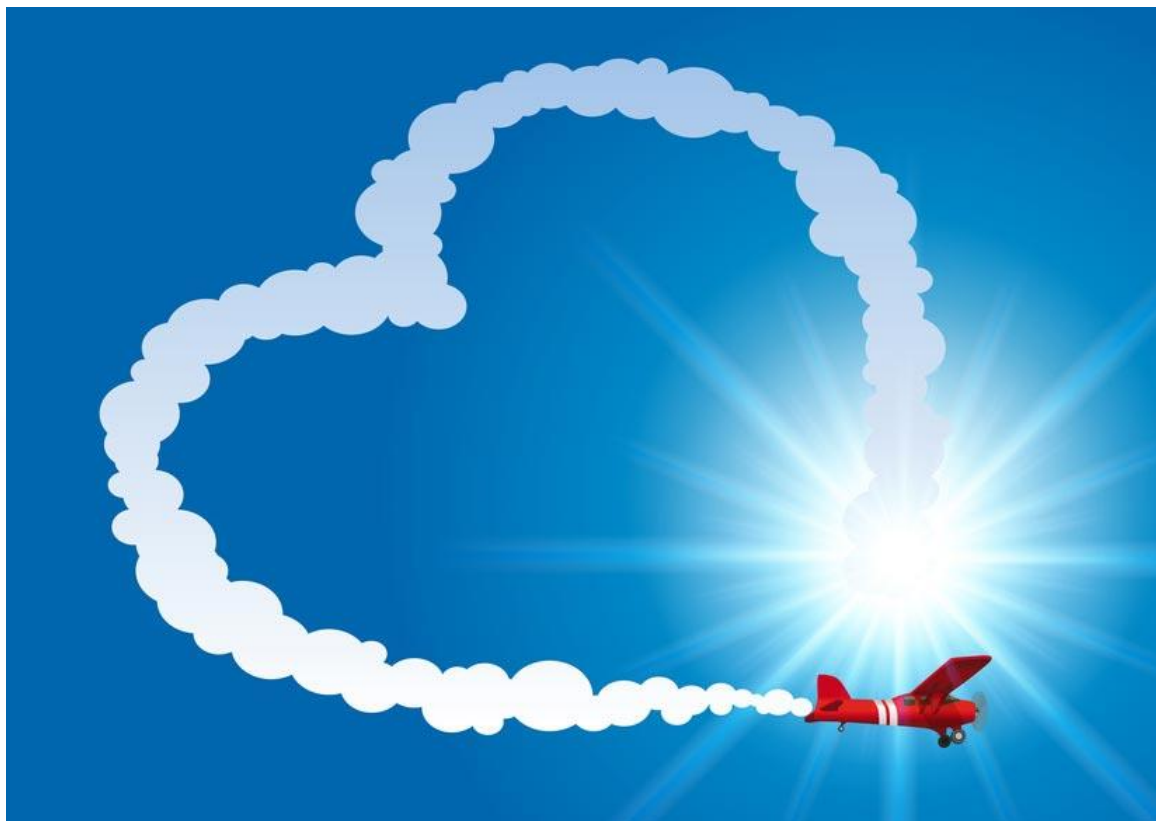


CENTRE EVOLUTION

Formation « Libérer sa peur de l'avion »

Thème :

Se créer une boîte à outils pour la gestion de la peur, anxiété ou phobie en avion



Descriptif :

Vous ne prenez plus l'avion depuis peu ou depuis de nombreuses années, vous faites marche arrière sur la route de l'aéroport ou au moment d'embarquer, vous volez encore régulièrement ou fréquemment mais vous sentez le mal-être s'installer de plus en plus ou encore l'avion vous terrifie... ce cours est fait pour vous.

Il s'agit avant tout d'apprendre des stratégies d'intervention et ainsi de repartir avec des outils permettant la gestion et la libération. L'enregistrement vidéo des exercices devient un outil pour apprendre plus efficacement et ainsi retrouver cet état de bien-être plus facilement.

CENTRE EVOLUTION

Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes de la peur, l'anxiété ou la phobie au travers des neurosciences
- Acquérir les différentes techniques et stratégies de gestion efficaces dans les situations de crises de panique
- Acquisition de techniques de reprise de contrôle de l'anxiété, angoisses et de la dimension psychologique (en situation de crise)
- L'avion, le moyen de transport le plus sûr... et nous allons le prouver

Méthodes pédagogiques :

La formation fait une large place à la pratique : un passage dans un véritable simulateur de vol, de nombreux exercices pratiques, des démonstrations, des situations simulées en temps réel. Tout cela servira de point d'appui à la formation et viendra compléter l'enseignement théorique.

Durée de la formation : 6-7 heures

Diplôme : attestation de suivi

Intervenant : Claude Mischler, pilote d'avion et Christophe Marquis, formateur et hypnothérapeute

Participants : aucun prérequis, toute personne désirant se libérer de la peur

Lieu de la formation : Centre Evolution, Place de la Gare 14, 2800 Delémont ou Line Up

Date de la formation : 1 à 2 fois par mois (groupe de 8-10 participants)

Horaire de la formation : à déterminer

Prix de la formation : CHF 390.- par module (1 x 6 ou 7 heures), formation, support de cours et support vidéo/audio pour répétitions.

Contenu de la formation :

- Les 3 cerveaux et leur fonctionnement
- Les différentes composantes d'un état de crise : physiologie de la peur
- Les différentes techniques de libération de la peur
- Techniques de tapping, un outil pour chaque situation
- La méthode Federer
- Techniques du scénario mental
- Autres techniques selon demande des participants (situations dans la pratique)
- Explications techniques, physique du vol et aviation en général

Lien pour s'inscrire : info@centre-evolution.com ou 077/402.17.08