

## OSER : UTILISER LE STRESS A BON ESCIENT

Code : Oser 1j

### Pour qui ?

Pour toute personne qui veut booster sa carrière et franchir une nouvelle étape

### Objectifs

- Traverser la limite en respectant la bande blanche
- Apprendre à aller naturellement vers l'inconnu
- Avancer vite en restant prudent
- Etre ambitieux en mesurant les risques

### Durée : 1 jour

### Programme

#### *VII. Ce qu'il y a à gagner ?*

- Me sentir bien dans la difficulté
- La relation au non-savoir

#### *IX. Les freins, le stress et l'angoisse*

- Ce qui fait peur chez l'autre
- L'image que j'ai de moi et de l'autre
- Ce que je risque : imaginaire ; réel ou symbolique

#### *VIII. Le processus universel pour traverser la limite*

- Les 4 étapes pour toujours pouvoir oser
- Les trucs et les méthodes qui marche
- Ce que je vais oser demain

### Les plus de cette formation...

- Elle permet de se débarrasser de sa timidité
- Elle ouvre à la réussite et à la sérénité

### Méthode Pédagogique

Cette journée directe privilégie :

- L'action et la méthode expérientielle
- La focalisation vers ses objectifs
- Il est recommandé de suivre une journée sur la clarification des objectifs au préalable

**Direction Pédagogique**  
**Marc Pavageau,**