

# POUR ÊTRE PLUS SEREIN FACE AUX QUESTIONS ÉCONOMIQUES ET FINANCIÈRES



Corinne CAPDEQUI PEYRANERE  
justesrelations@gmail.com



2 jours

## Public concerné :

- Employés.
- Cadres.
- Indépendants.

## Pré requis :

Aucun.

## Tarif :

À partir de 950 € HT / jour  
Nous contacter pour un devis.

## Délais d'accès :

2 mois

## Lieu de formation :

Sur site ou défini avec le  
client en amont.

## Nbre de participants :

15 (maximum)

## Moyens pédagogiques :

- Stimulation de l'intelligence collective : questions ouvertes, reformulation, feed back.
- Jeux pédagogiques : cartes dixit, synthèse créative.
- Échanges, partages, discussions ouvertes.

## Objectifs :

- **Donner des éléments de compréhension et d'analyse individuels** dans les réactions face aux questions financières et économiques.
- **Donner des outils pour prendre du recul et se positionner plus sereinement** sur ce sujet.

## Méthode(s) pédagogique(s) :

- Méthode affirmative.
- Méthode expositive.
- Méthode expérientielle, pédagogique de la découverte.



# POUR ÊTRE PLUS SEREIN FACE AUX QUESTIONS ÉCONOMIQUES ET FINANCIÈRES

## Déroulé pédagogique :

### > PRENDRE CONSCIENCE DE SA RELATION À L'ARGENT

- **L'argent** : pourquoi un sujet aussi tabou ?  
Éléments historiques et sociologiques :  
particularité de la France.
- **Voir clair** sur ses projections sur l'argent.
- **Interroger** son histoire personnelle pour en  
découvrir l'influence dans ses comportements et  
réactions.

### > STRESS ET ARGENT : MIEUX COMPRENDRE SON STRESS DANS LES QUESTIONS D'ARGENT

- **Savoir repérer** chez soi les signes mentaux,  
comportementaux et émotionnels du stress  
dans les questions d'argent.
- **Reconnaître** les 3 types de stress (angoisse/  
fuite, colère/lutte et découragement/inhibition).
- **Comprendre** le mécanisme du stress avec un  
éclairage neuroscientifique et comportemental.
- **Voir clair** sur ce qui se joue pour soi dans les  
questions d'argent : nommer la source de stress.

### > SAVOIR PRENDRE DU RECU AVEC DES EXERCICES COGNITIFS

- **Savoir** prendre du recul avec des exercices  
cognitifs.
- **Transformer** les croyances limitantes relatives  
à ses questions financières et les transformer  
en capacité de se positionner et de décider plus  
posément.

## Accessibilité aux personnes handicapées :

Cette formation est accessible  
aux personnes en situation de  
handicap et du handicap décrit.  
Merci de nous le préciser lors de  
l'inscription afin de proposer des  
adaptations possibles.

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire à l'entrée et à  
la sortie.
- Fiche d'évaluation individuelle  
à chaud et à froid (6 mois après  
la formation).
- Certificat de réalisation.

