



# Facing your Fears

## Webinar 2 ore

Dedicato a tutte le persone che sanno che è impossibile non avere paura, ma che è sempre possibile affrontare le proprie paure e vincerle.

Questo Webinar, facilitato da un RISE UP Trainer, consente di riflettere su due forze solo apparentemente opposte:

- ✓ PAURA: riconoscerla, ammetterla, parlarne. Non è un atto di debolezza, è un atto di forza.
  - ✓ CORAGGIO: il lato positivo della paura, cioè la capacità di vincerla.
  - ✓ Storie vere di paura e di coraggio.
- 

## Webinar 4 ore

Agli obiettivi e contenuti del Webinar di 2 ore, si aggiunge la possibilità di esercitarsi a riconoscere le proprie paure e a trovare il coraggio della resilienza:

- ✓ CONFORTO, APPRENDIMENTO, PANICO: il mio viaggio di ieri e di oggi nelle tre zone.
  - ✓ RESILIENZA: risollevarsi da un'avversità non per tornare come prima, ma per utilizzarla come un'opportunità di crescita e di sviluppo personale.
- 

## Webinar 8 ore

Agli obiettivi e contenuti del Webinar di 4 ore, si aggiunge la possibilità di allenare la resilienza:

- ✓ FATTORI DI STRESS: riconoscere i propri personali fattori di stress.
- ✓ FATTORI DI PREVENZIONE: mettere in atto tutti i "meccanismi di sopravvivenza" su cui possiamo contare per gestire i fattori di stress.

