

# Corso: Paura di sbagliare? 4 mosse per superarla

## DESCRIZIONE:

Un corso per indurre riflessioni su una delle più comuni paure: la paura di sbagliare.

Tratteremo le cause e gli effetti di questa paura che, col tempo, se non ascoltata e compresa, tende a confermarsi e rafforzarsi.

Ti verranno forniti 4 semplici e innovativi passi al fine di dissipare e superare, sfida dopo sfida, ogni paura di sbagliare di cui ti rendi consapevole.

## OBIETTIVI DEL CORSO:

Conoscere come funziona la paura di sbagliare, perché agisce e come agisce

Fornire 4 utili e semplici passi per non essere più condizionati dalla paura di sbagliare

## STRUTTURAZIONE DEL CORSO:

Il corso è composto da 5 videolezioni e una meditazione in MP3.

[Indice dettagliato del corso:](#)

### **Lezione 1: Introduzione**

- Cosa è la paura?
- Come si instaura la paura di sbagliare?
- Perché è doveroso affrontarla

### **Lezione 2: Riconoscila**

- Riconoscere la Paura di Sbagliare
- I tre fattori che la caratterizzano e rinforzano

### **Lezione 3: Rinuncia**

- Rinuncia a Lottare
- Comprendi l'origine della Paura di Sbagliare
- Accoglierla per conviverci con amore

### **Lezione 4: Ridimensionala**

- RIDI-mensionare la Paura
- Il potere dell'umorismo e dell'ironia
- La domanda che ridimensiona

### **Lezione 5: Rilassati prima di agire**

- Riscriviamo i pattern neuronali della paura
- L'importanza del rilassamento
- Un piccolo passo, entrare in azione.
- Meditazione

## **DESTINATARI DEL CORSO:**

Chiunque si senta in qualche modo bloccato in uno o più ambiti di vita.

Chiunque avverta difficoltà a prendere decisioni, o sia particolarmente sensibile a sensi di colpa.

Chiunque si senta frenato, intimidito, incerto, dubbioso, eccessivamente cauto, verso il raggiungimento di un obiettivo o la realizzazione di un desiderio.

Chiunque abbia sviluppato timore di fallire.

