



MCXX010

Lâcher prise

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels et personnels,
- Gagner en sérénité,
- Adopter les comportements du lâcher-prise et canaliser son énergie vers l'essentiel.

Programme

Définir et comprendre la notion de lâcher prise

- Qu'est-ce que le lâcher-prise ?
- Pourquoi est-ce si difficile de lâcher-prise ? que cherche-t-on à « tenir » et pourquoi ?

Identifier ses freins et ses résistances au lâcher prise

- Identifier son attitude refuge face aux difficultés personnelles et professionnelles
- Prendre en compte les processus de pensées automatiques et les systèmes de croyances
- Déterminer les messages contraignants les plus limitants. Evaluer leur niveau d'exigence vis-à-vis de soi et des autres

Mettre en place des stratégies d'ajustement

- Revoir son niveau d'exigence pour soi et pour les autres
- Canaliser ses pensées automatiques négatives, prendre de la distance face aux événements
- Apprendre à accepter les émotions négatives (peur, culpabilité...) et à les gérer
- Se recentrer sur l'essentiel : s'ancrer dans le moment présent, supprimer les projections, les interprétations, positiver

N.B. : Le programme fera référence aux concepts de l'Analyse Transactionnelle et à l'ennéagramme

Public

Cette formation est destinée à tous les participants qui souhaitent gagner en sérénité dans leur vie personnelle et professionnelle. Elle les invite à prendre du recul et à mieux canaliser leur énergie face aux événements et aux personnes qui les entourent.

Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

Nombres de participants

1 mini – 10 maxi

Pré-Requis

Aucun.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates : à définir

Horaires : nous consulter

Lieu : nous consulter

Coût : nous consulter

Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance d'apports, de réflexion personnelle, d'exercices, de questionnaires
Documents pédagogiques remis aux stagiaires.

Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant.
Questionnaire de satisfaction.

Validation et certification

Attestation de stage.

