

## SAVOIR LACHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL



### Public

Toutes les personnes désirant gérer autrement leur énergie et améliorer leur bien-être.



### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



### Objectifs

Distinguer les éléments constitutif du lâcher prise  
Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental  
Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement  
Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser



### Participants

Jusqu'à 8 personnes



### Durée

2Jours (14 heures)



### Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



### Inter

Nous consulter



### Tarif

1980 € HT

## Programme

. Comprendre et définir le lâcher prise - La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines. - L'identification du bénéfice sur le développement personnel. - Le changement, le contrôle. - Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps. - L'état présent.

Exercice : Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

. Identifier les conséquences du lâcher prise - Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel. - La santé, le mental et le bien-être. - L'écoute de son corps : " le corps est le temple de l'esprit ". - L'importance de changer ses attentes.

Exercice : Autodiagnostic. Travail sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité.

. Ajuster ses attitudes et ses comportements - Identifier ce que " vous tenez " avant de lâcher prise. - Faire taire son mental. - Se débarrasser des pensées négatives. - Élargir son regard sur les autres et les événements. - Cerner ses zones de crispation. Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.

Réflexion collective : Échanges interpersonnels : identifier ses pensées automatiques et y résister. Débriefing collectif.

. Recentrer l'essentiel et garder le cap - Les obstacles : les résistances, les forces contraires. - Les détails de quelques techniques. - La levée de résistances par l'humour et la créativité. - L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ? - L'acceptation de ce qui satisfait vos sens. - L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

Exercice : mises en situation sur cas des participants. Analyse de pratiques.

. Programmer son plan d'action - Les axes de progression : combien de temps ? - Vos objectifs et moyens. - La planification du lâcher prise dans son agenda.

Exercice : Identification de problèmes délicats sur une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en œuvre.

### Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

### Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

### Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

### Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

### Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.  
Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

Accessibilité handicap : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

