

“ Savoir lâcher prise et prendre du recul ”

L'art de l'écoute de soi

PROGRAMME

Comprendre et définir le lâcher prise

- Définir le lâcher prise : ses principes, ses origines.
- Identifier son bénéfice sur le développement personnel, sur son efficacité personnelle et de productivité collective.
- Prendre conscience des effets du stress : les réactions physiques et corporelles, émotionnelles, mentales.
- Comprendre la notion de changement, de contrôle.
- Prendre conscience de la perception du temps : le passé, le présent et le futur
- Découvrir l'état présent.

Savoir prendre du recul

- Savoir se déconnecter régulièrement mais totalement.
- Prendre soin de soi, de son corps, les liens entre la santé physique et la santé mentale : biokinésie, yoga, alimentation, sommeil-flash, humour, joie et rire.
- Prendre soin de soi : la santé, le mental et le bien-être.
- Ecouter son corps

Savoir lâcher prise

- Repérer et éviter les pièges des relations professionnelles : comment ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuteur-sauveur ?
- Gérer les interruptions, les sollicitations continues : l'aménagement d'un SAS de décompression entre le stress professionnel et le stress éventuel de la vie privée.
- Identifier et gérer les pensées automatiques souvent négatives et dévalorisantes
- Mettre concrètement son mental en mode « pause »



Public concerné

Toute personne désirant gérer autrement son énergie et améliorer son bien-être.

Prérequis : aucun

Objectifs

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

Contribuer à la qualité de vie en entreprise.

Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.

Préserver son équilibre tout en restant efficace et performant dans ses relations professionnelles.

Durée : 16 heures réparties sur 2 jours consécutifs
en présentiel / 14h à distance

Coût net : 1190 €/pers pour 2 jours

Modalités et délais d'accès : 48h





Organisme de formation
Tél 06 09 13 57 95

Mail contact@forma2.eu

Les moyens pédagogiques :

- Tour de table pour recueillir les attentes des participants
- Support de cours
- Exercices pratiques
- Mise en situation

L'évaluation des acquis :

- Réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit

La sanction de la formation :

- Attestation de fin de formation

Les + pédagogiques:

“ Les participants sont avant tout **acteurs** de leur formation et élaborent leur propre parcours afin de **construire** un projet individuel à l'issue de la formation.”

“ Une pédagogie essentiellement **active** et **participative** où réflexion et créativité se joignent aux apports théoriques et aux mises en pratique.”

“ La valorisation des échanges interprofessionnels et la réflexion par groupe de travail permettent l'acquisition de **nouvelles visions** et de **nouvelles pratiques** en entreprise.”

Nous accueillons tout type de public et sans distinction.

Cependant, si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée.

Afin d'organiser votre venue dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez nous contacter au 06.09.13.57.95

Nous trouverons des solutions pour vous accueillir au mieux.

Pratiquer au quotidien

- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensées
- Savoir se déconnecter, prendre du recul, retrouver son dynamisme
- Se positionner dans ses différentes relations et développer son adaptabilité
- Mettre en œuvre des techniques de communication Gagnant / Gagnant
- Exprimer ses émotions, ses besoins, ses idées avec affirmation et diplomatie ; verbaliser ce que l'on pense, ce que l'on ressent
- S'initier à la CNV : tout dire sans agressivité et en respect de l'autre
- Savoir poser ses limites, savoir dire non : s'affirmer avec diplomatie et conviction
- Définir son plan d'action personnel

www.forma2.eu