Comment apprendre à lâcher prise ?

Domaine : Développement personnel

Réf. : 2063DP

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés souhaitant acquérir des clés pour gagner en sérénité dans leur quotidien professionnel
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 jours soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
Nous contacter
.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
586€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1164€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1479€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :
Nous consulter

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel,

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux gérer notre quotidien professionnel et personnel en ayant conscience de nos aptitudes et ressources à faire face
- Comprendre nos mécanismes de déséquilibre et de rééquilibrage de notre mental et de notre corps
- Etre capable de bouger notre comportement pour répondre à nos besoins, les notres face à un monde d'incertitudes, et d'aléas

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Le lâcher prise : définition , ses principes , ses origines
- En quoi c'est utile au quotidien ?
- Le passé , le présent, le futur : Comment se libérer du temps ?
- l'importance de l'état présent

Se connaitre face au lâcher prise

- comprendre comment s'équilibre sa personnalité ?
- comment reconnaitre ses aptitudes et ses ressources ?
- comment analyser ses mécanismes de déséquilibres et de réequilibrage ?
- - point sur son identité , ses valeurs, ses convictions, motivations réelles..
    - l'utililté du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel
    - comment se libérer de l'envie de tout contrôler ?
    - comment changer ses attentes ?
    - comment accepter ce qui ne peut être changé, sans se résigner ni s'avouer vaincu ?- Atelier sur les propres représentations de la peur, des obligations, et de la culpabilité.

Les conséquences du lâcher prise
- les raisons de la nécessité de lâcher prise
- comment s'écouter ?(le mental, le corps)
- atelier : le scan corporel

Comment faire bouger son comportement ?
- comment se débarrasser des pensées négatives ?
- comment faire taire son mental ?
- élargir sa vision sur les autres et les évènements

- prendre conscience des tensions (colère, tensions, peurs ,..)
- comment accepter ses limites pour mieux vivre face à l'incertitude et la peur de l'échec ?

Comment se recentrer sur l'essentiel et se fixer un cap ?
- les techniques pour rester centre sur ses objectifs , les siens ...
- l'analyse pratique personnelle et professionnelle
- comment diriger son énergie vers ce qui est important ?
- comment se sentir plus léger ?
- accepter les changements et trouver les ressources pour rebondir

Comment mettre en place une feuille de route ?
- les axes de progression
- atelier sur une expérience vécue, et formalisation des actions
- techniques de l'ancrage, respiration...
- techniques pour se libérer des pollutions des constructions mentales (faire taire ses petites voix)
- comment s'organiser selon la grille des domaines de vie (IEMSA) ?

Fiche mise à jour le 23/08/2024

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr