

# Apprendre à lâcher prise

pour gagner sérénité & bien-être



## Les points forts de la formation



Une approche individualisée pour comprendre son fonctionnement spécifique. Des techniques efficaces pour gérer son stress, à la fois mentales et corporelles. De nombreux exemples et mises en situations pour repartir avec des solutions à mettre en place de suite.

## Les intervenants



Experts en communication interpersonnelle et coachs professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines de l'agilité relationnelle, intelligence émotionnelle, gestion du stress et QVT, du management et du travail collaboratif

## Les méthodes pédagogiques



- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



**Pré requis :** Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour amorcer de nouvelles façons de faire et trouver des axes d'amélioration

## Modalités d'évaluation et de validation :



Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses) & attestation de fin de formation



**Durée :** 1 jour en présentiel (7h)

**Effectif :** 8 personnes maxi par session



## À qui s'adresse le stage :

Toute personne qui souhaite développer son bien-être au travail, qui doit faire face à des situations de tension ponctuelles ou régulières dans son activité



## Tarif :

**Inter Entreprises** 450€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

**Intra Entreprise** 1400€ HT - 10 personnes maxi

## Modalités d'accès :

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de l'importance du lâcher prise dans certaines situations
- Repérer ses croyances limitantes et ses freins
- Gagner en sérénité et bien-être dans son quotidien

## COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les sources de difficultés et de stress pour pouvoir y remédier
- Utiliser des techniques et outils pour prendre du recul
- Repérer les bénéfices du lâcher prise sur ma personne

## PROGRAMME

### Définir la notion de lâcher prise

- Repérer nos croyances limitantes
- Identifier nos comportements réflexes dans une situation de stress, une situation complexe, une relation difficile...

### Lâcher prise : bénéfices & obstacles

- Identifier les obstacles qui me freinent ma capacité à lâcher prise
- Prendre conscience des bénéfices à lâcher prise

### Lâcher prise : sur quoi et comment ?

- Les domaines sur lesquelles je peux m'entraîner
- Les 7 clés du lâcher prise

