Savoir lâcher prise et prendre du recul - Niveau 1

Format :
Présentiel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
SAN-SAV-1391

Public :
Cette formation s'adresse à toute personne, cadre, non-cadre, manager ou salarié.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Prendre du recul et mieux canaliser votre énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent.

Compétences développées :
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.

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Définir le lâcher prise - (2h)

Définition
Principes et origines
Le présent

2. S'armer pour affronter la réalité telle qu'elle est - (1h45)

Approfondir la connaissance de soi
Avoir conscience de vos valeurs et de vos priorités
Déterminer vos forces positives et identifier vos limites
Savoir gérer ses émotions

3. Savoir repérer les pièges des relations professionnelles - (2h)

(problème de communication des informations, toujours en attente des informations nécessaires pour un travail de qualité)
Définir les jeux psychologiques
Appréhender des jeux relationnels avec les jeux psychologiques

4. Apprendre à relativiser pour s'épanouir dans un environnement stressant - (1h15)

Apprendre à se détacher d'une situation et/ou d'une émotion

5. Prendre du recul et trouver la bonne distance - (2h)

Changer de perspective et prendre du recul
Considérer les situations et les difficultés de plusieurs points de vue

5. Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel - (1h)

Connaître les étapes de l'épuisement
Les causes et les conséquences de l'épuisement
Déterminer vos indicateurs d'épuisement
Préserver l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle

6.Lâcher prise durablement - (1h)

Veiller à son « écologie » intérieure
Savoir dire Non et exprimer ses limites
Mettre en place des stratégies gagnantes

7. Évacuer vos tensions pour plus de sérénité- (3h)

Approche cognitive : croyances « limitantes », injonctions et permissions
Approche émotionnelle : ancrage, visualisation et respect de ses besoins fondamentaux
Approche corporelle : respiration, relaxation, et pratiques corporelles

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 29/09/2023