

# Savoir lâcher prise et prendre du recul - Niveau 1

## Format :

Présentiel et/ou Distanciel

## Durée :

2 jours / 14 h

## Référence :

EFF-SAV-0821

## Type de formation :

Formation qualifiante

## 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.

## Résultats attendus de la formation :

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

## Compétences et méthodes pédagogiques :

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 et pédagogiques :

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 :

Toutes nos formations sont réalisées à la demande et en fonction des souhaits de nos clients.

Nous pouvons également réaliser des formations sur-mesure à partir de programmes existants ou en construisant un programme spécifique à partir de vos objectifs.

Merci donc de bien vouloir nous contacter par courriel ou par téléphone afin de définir ensemble les dates et modalités de formation souhaitées.

## 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 :

Dominique Odillard : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 14/12/2023