

Savoir lâcher prise et prendre du recul - Niveau 2

Format :

Présentiel et/ou Distanciel

Durée :

1 jour / 7 h

Référence :

EFF-SAV-0963

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 :

Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques. Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle, de l'hypnose et de la méditation.

Pré-requis :

Avoir suivi le niveau 1.

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. Analyser le parcours de vie - (1h)

Définir un scénario

Construire un scénario

Comprendre les 4 positions de vie

2. Distinguer les différents messages - (0h45)

Définir la double contrainte

Détecter la double contrainte

Résoudre la double contrainte

3. Se libérer des injonctions et se donner des permissions - (0h45)

Découvrir les injonctions

Mettre en place des permissions

4. Débloquer les pensées limitantes - (0h45)

Définir les croyances

Transformer les croyances limitantes en croyances aidantes

5. Découvrir les points forts et les points faibles - (0h45)

Réfléchir à la structure de la personnalité

Activer des positions gagnantes/gagnantes

6. 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 09/05/2023