Lacher prise et prendre du recul

431

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Lâcher prise et prendre du recul

Public Visé

Toute personne qui souhaite prendre de la distance et de la hauteur pour mieux utiliser son énergie.

Pré Requis

savoir communiquer en français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les composantes du lâcher prise et les bénéfices sous-jacents pour le corps et le mental.
Mobiliser ses ressources pour lâcher prise et s'épanouir davantage.

Méthodes pédagogiques

Echanges favorisant une forte implication des participants.
Autodiagnostic et exercices pour aider à sortir de sa zone de confort et chercher d'autres ressources mobilisables chez soi.
Attestation individuelle de formation.
Retour d'expérience de l'intervenant pour une organisation apprenante.
Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

Parcours pédagogique

- Les composantes du lâcher prise

- Les mécanismes du lâcher prise
- Identifier les bénéfices du lâcher prise : pour soi et pour son entourage.
- Aborder les notions de changement et de perte de contrôle pour accepter le lâcher prise
- Atelier de réflexion personnelle et échanges interpersonnels pour favoriser une prise de conscience des bénéfices personnels et relationnels du lâcher prise.

- Lever les obstacles émotionnels pour prendre du recul

- Le rapport au temps : l'encrage au présent
- Faire taire son mental, se libérer des interprétations et des pensées automatiques : repérer ses drivers
- Les représentations ; les peurs ; les croyances : accepter les différences

- Qu'est-ce que je ne veux pas lâcher ? Sur quoi je veux une prise ?

- Se débarrasser des pensées négatives.

- Accepter ses limites pour mieux vivre l'incertitude et la peur de l'échec
- Faire ses « deuils » pour retrouver son équilibre

Autodiagnostic : l'ego gramme pour identifier les émotions ressenties et les émotions exprimées.
Autodiagnostic des drivers (les petites voies intérieures)
Exercices d'application sur ses propres représentations.

- S'approprier les comportements du lâcher prise

- Ecouter les messages du corps, le réceptacle de nos émotions
- Les émotions à travailler ressenties et exprimées : la rancune, le ressentiment, la colère, la culpabilité, l'envie, la peur, …
- Modifier son regard sur ce qui nous entoure et mieux s'adapter à son environnement
- Diriger son énergie vers ce qui a du sens pour soi

Atelier : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes.
Exercices individuels et partage d'expériences.
Elaboration d'un plan de progrès personnel.

Qualification Intervenant·e·s

Consultante formatrice Experte en communication et développement personnel.

Méthodes et modalités d'évaluation

Modalités d'évaluation :
Observations / Mises en situation
Tests / Questionnaires
Autres : .....

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

7.00 Heures **1** Jour

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **790.00 € HT**

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS
Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com