

J'ose le lâcher prise

JOSELACHER

Apprenez à relâcher la pression et à mieux gérer le stress. Développez des techniques pour lâcher prise et retrouver un équilibre personnel et professionnel.

Présentiel - Synchrone

Public Visé

Managers



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier ses attitudes les plus fréquentes
Responsabiliser ses collaborateurs
Prendre des risques mesurés
Savoir faire preuve d'humour

Méthodes pédagogiques

Vidéoprojecteur
Paper Board et feutres
Vidéos
Caméra
Exercices pratiques sur des cas concrets
Mises en situation debriefées
Réflexions
Méthode active
Méthode interrogative
Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session.

Parcours pédagogique

Identifier ses attitudes les plus fréquentes

- L'assertivité et la passivité
- Les comportements compulsifs

Responsabiliser ses collaborateurs

- Apprendre à déléguer
- Gérer son stress
- Instaurer la valeur de confiance

Prendre des risques mesurés

- Oser
- Ouvrir ses portes à l'inconnu

L'humour allié à la réussite

- Transférer ses énergies négatives vers l'humour
- Risquer le ridicule
- Apprendre à respecter le rire

Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en développement personnel

Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation - Evaluation de fin de formation :
test d'auto-évaluation / Exercice - Bilan individuel des compétences
acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de
formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nous consulter



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 3 à 8 Personnes