

Prendre du recul et lâcher-prise

Objectifs :

Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles

"Lâcher-prise" sans "laisser-aller"

Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles

Réduire les tensions par l'humour et la créativité

Programme :

Se connaître face au lâcher-prise

- ✓ Définir le lâcher prise : pourquoi est-ce si compliqué ? Qu'est-ce qu'on cherche à « tenir » ?
- ✓ Prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger : impératifs, imprévus...
- ✓ Se libérer de l'envie de tout contrôler
- ✓ Accepter ce qui ne peut être changé, sans se résigner ni s'avouer vaincu
- ✓ Lâcher-prise pour se responsabiliser et responsabiliser ses collaborateurs

Réviser son niveau d'exigence

- ✓ S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix et en finir avec les messages contraignants
- ✓ Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » son entourage et les événements pour ne pas s'épuiser inutilement
- ✓ Accepter ses limites pour avancer et s'alléger
- ✓ Faire preuve de bienveillance envers soi et les autres

Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul

- ✓ Identifier les 4 attitudes face aux difficultés : refouler, se victimiser, résister ou lâcher prise
- ✓ Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort
- ✓ Gérer ses émotions efficacement : peurs, culpabilité, anxiété, envies...
- ✓ Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel
- ✓ Faire taire son critique intérieur : se débarrasser des pensées négatives et dévalorisantes
- ✓ Acquérir de la souplesse et développer un esprit d'ouverture : oser prendre des risques
- ✓ Distinguer jugement et discernement

Oser l'audace !

- ✓ Prendre des risques sans danger
- ✓ Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives
- ✓ Résoudre ses méconnaissances
- ✓ Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort

Pratiquer l'humour et la créativité

- ✓ Débloquer les situations
- ✓ Élargir son regard sur les autres et les événements
- ✓ Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise"

Code : D004

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

- Janvier : 22 au 23

- Mars : 18 au 19

- Juillet : 02 au 03

- Octobre : 08 au 09

- Novembre : 18 au 19

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0.5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

- Mars : 20 matin, 24

matin, 27 matin

- Juin : 12 matin, 16

matin, 19 matin

- Octobre : 06 après-

midi, 09 après-midi, 13

après-midi

- Décembre : 11 matin,

14 matin, 15 matin

Public concerné :

Cette formation s'adresse à tout collaborateur souhaitant prendre de la hauteur pour avancer plus sereinement

Intervenants :

Spécialiste en développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.

Etudes de cas d'entreprise.

Exercices individuels et collectifs.

Mise en situation.

Retour d'expériences.

Echanges.

Feed-back.

	Jeux de rôles.
--	----------------