

## Se ressourcer et déconnecter son "mental"s'

### Objectifs :

Apprendre à mieux se connaître  
 Développer ses points forts et agrandir sa zone de compétences  
 Faire évoluer sa relation à l'autre et optimiser ses échanges  
 Passer à l'action et optimiser ses pratiques

### Programme :

#### **Clarifier ses bénéfices à « déconnecter le mental »**

- ✓ Se déconnecter du travail, des outils ...
- ✓ Identifier les intérêts pour soi

#### **Développer sa qualité de présence à soi-même**

- ✓ Faire preuve de discernement
- ✓ Sentir son corps, ses émotions
- ✓ Savoir se checker
- ✓ Explorer des exercices de pleine conscience

#### **Développer sa qualité de présence aux autres**

- ✓ Se remettre au calme, créer les conditions de disponibilité en soi et pour l'autre
- ✓ Accueillir l'autre
- ✓ Pratiquer l'écoute empathique
- ✓ Développer sa capacité d'attention et de suivi

#### **Evacuer le stress et les tensions**

- ✓ Les enjeux pour soi
- ✓ Pratiquer des exercices de gestion du stress
- ✓ Extérioriser les émotions et prendre soin de soi

#### **Prendre du recul, se ressourcer, savoir reprendre de l'énergie**

- ✓ Définir ces temps et son programme
- ✓ Créer de nouveaux rituels et les maintenir

**Code :** A098

**En présentiel :**

**Durée :** 1 jour

**Prix :** 495 € HT

**Lieu :** Paris

### **Liste des dates :**

25 mars  
 17 mai  
 3 juillet  
 2 octobre  
 2 décembre

### **En distanciel :**

**Durée :** 1 session de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

**Prix :** 390 € HT

### **Liste des dates :**

Avril : 12 après-midi  
 Juin : 15 matin  
 Octobre : 03 matin  
 Décembre : 09 après-midi

### **Public concerné :**

Tout collaborateur

### **Intervenants :**

Développement personnel et efficacité professionnelle

### **Prérequis :**

Aucun

### **Techniques d'animation :**

Alternance de théorie et de pratique  
 Exercices individuels et collectifs  
 Retour d'expériences  
 Echanges  
 Mises en situation  
 Entraînements  
 Etudes de cas