

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : LAC

Participants

Toute personne désirant gérer autrement son énergie et améliorer son bien-être.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière

Prix 2020 : 1450€ HT

Prix Blended Learning : 1750€ HT

Dates des sessions

AIX

28 mai 2020, 17 sep. 2020
17 déc. 2020

ANGERS

25 mai 2020, 07 sep. 2020
07 déc. 2020

BORDEAUX

18 mai 2020, 10 sep. 2020
10 déc. 2020

BRUXELLES

05 mar. 2020, 04 juin 2020
03 sep. 2020, 03 déc. 2020

DIJON

11 mai 2020, 03 sep. 2020
30 nov. 2020

GENEVE

14 mai 2020, 01 oct. 2020
03 déc. 2020

GRENOBLE

27 jan. 2020, 25 mai 2020
07 sep. 2020, 07 déc. 2020

LILLE

14 mai 2020, 03 sep. 2020
03 déc. 2020

LIMOGES

18 mai 2020, 10 sep. 2020
10 déc. 2020

LUXEMBOURG

14 mai 2020, 01 oct. 2020
03 déc. 2020

LYON

11 mai 2020, 03 sep. 2020
30 nov. 2020

MONTPELLIER

11 mai 2020, 03 sep. 2020
30 nov. 2020

NANCY

18 mai 2020, 10 sep. 2020
10 déc. 2020

NANTES

25 mai 2020, 07 sep. 2020
07 déc. 2020

NIORT

25 mai 2020, 07 sep. 2020
07 déc. 2020

ORLEANS

14 mai 2020, 03 sep. 2020
03 déc. 2020

PARIS

23 jan. 2020, 20 fév. 2020
05&19 mar. 2020, 02 avr. 2020

Savoir lâcher prise et prendre du recul

Cette formation vous aidera à prendre du recul et à mieux canaliser votre énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent. Grâce à une pédagogie active, vous apprendrez à utiliser les clés pertinentes du lâcher prise pour gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Distinguer les éléments constitutif du lâcher prise

Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental

Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement

Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser

1) Comprendre et définir le lâcher prise

2) Identifier les conséquences du lâcher prise

3) Ajuster ses attitudes et ses comportements

4) Recentrer l'essentiel et garder le cap

5) Programmer son plan d'action

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active basée sur une évaluation tout au long de la formation, des exercices, des échanges et des partages d'expériences.

Travaux pratiques

Autodiagnostic, exercices, échanges, mises en situation basées sur l'expérience et propositions d'axes de progression.

1) Comprendre et définir le lâcher prise

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- L'identification du bénéfice sur le développement personnel.
- Le changement, le contrôle.
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.
- L'état présent.

Exercice

Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

2) Identifier les conséquences du lâcher prise

- Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel.
- La santé, le mental et le bien-être.
- L'écoute de son corps : "le corps est le temple de l'esprit".
- L'importance de changer ses attentes.

Exercice

Autodiagnostic. Travail sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité.

3) Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Identifier ce que "vous tenez" avant de lâcher prise.
- Faire taire son mental.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cerner ses zones de crispation.
- Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.

Réflexion collective

Échanges interpersonnels : identifier et résister à ses pensées automatiques. Débriefing collectif.

4) Recentrer l'essentiel et garder le cap

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
- Les détails de quelques techniques.
- La levée de résistances par l'humour et la créativité.
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- L'acceptation de ce qui satisfait vos sens.
- L'Analyse Pratique Personnelle et Professionnelle (APP).

Exercice

Exercices, mises en situation sur cas des participants. Analyse de pratiques.

5) Programmer son plan d'action

- Les axes de progression : combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens.

14 mai 2020, 04&18 juin 2020
02 juil. 2020, 20 août. 2020
03&17 sep. 2020, 01&15 oct.
2020
05&19 nov. 2020, 03&17 déc.
2020

REIMS

05 mar. 2020, 02 juil. 2020
01 oct. 2020, 03 déc. 2020

RENNES

28 mai 2020, 17 sep. 2020
17 déc. 2020

ROUEN

27 fév. 2020, 02 juil. 2020
01 oct. 2020, 03 déc. 2020

SOPHIA-ANTIPOLIS

25 mai 2020, 07 sep. 2020
07 déc. 2020

STRASBOURG

28 mai 2020, 17 sep. 2020
17 déc. 2020

TOULON

28 mai 2020, 17 sep. 2020
17 déc. 2020

TOULOUSE

30 jan. 2020, 18 mai 2020
10 sep. 2020, 10 déc. 2020

TOURS

30 jan. 2020, 18 mai 2020
10 sep. 2020, 10 déc. 2020

- La planification du lâcher prise dans son agenda.

Exercice

Identification de problèmes délicats sur une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en œuvre.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études

de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.