LACHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL

Ref. SA431

Comment réorienter de façon positive l'énergie déployée à opposer une résistance démesurée parfois jusqu'à la confrontation ?
Cette formation invite à démasquer ces stratégies coûteuses en énergie, inconfortables et pas toujours efficaces; s'opère alors une prise de conscience des bienfaits du lâcher prise et comment utiliser le lâcher prise pour gagner en légèreté et en sérénité.

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne qui souhaite prendre de la distance et de la hauteur pour mieux utiliser son énergie.
Pré-requis : aucun

Notre intervenant :

Consultante formatrice Experte en communication et développement personnel.

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : A déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

790 € HT
(948 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- 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.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

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

LE CONTENU DE LA FORMATION :

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.