COMMUNICATION & EFFICACITÉ PERSONNELLE

Apprendre à lâcher prise en situation professionnelle

Comment réorienter de façon positive l'énergie déployée à opposer une résistance démesurée face à des personnes ou des situations, parfois jusqu'à la confrontation ?

DURÉE	TARIF INTER	FORMAT	MODALITÉS	RÉFÉRENCE
14 h 2 jours	**780 € HT** par participant	**Présentiel**	**Inter · Intra** intra sur devis	**PCOMO5**

Prérequis : Aucun

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 dans son activité professionnelle.

PUBLIC

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

PROGRAMME

01 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.

02 Lever les obstacles émotionnelles 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.

03 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.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Echanges favorisant une forte implication des participants.
- Autodiagnostics et exercices pour aider à sortir de sa zone de confort et chercher d'autres ressources mobilisables chez soi.
- Un support de formation remis au format numérique.

ÉVALUATION

- Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.
- Evaluation de la satisfaction des participants

INFOS PRATIQUES

Accessibilité
Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter). Référent handicap : Véronique Mellaoui.

Délai d'accès
En inter, le délai d'accès dépend de la date de démarrage de la session choisie : la convocation vous est adressée environ 15 jours avant le début de la formation. En intra, il dépend du calendrier défini avec vous.

Financement
Nos formations sont éligibles aux financements des OPCO (opérateurs de compétences). La demande de prise en charge est à faire auprès de votre OPCO, et l'accord de financement est à nous communiquer au moment de l'inscription. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge est facturé à l'entreprise.

Reconnaissance
Attestation individuelle de formation

PROCHAINES SESSIONS INTER

Prochaines dates : nous consulter.

Inscription, devis intra ou question

05 34 40 40 00 · contact@capiforma.com · prod6.yurcom.space/formations/apprendre-a-lacher-prise-en-situation-professionnelle/