

Savoir lâcher prise et prendre du recul

DESCRIPTION : Apprenez 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 apprenez à utiliser les clés pertinentes du lâcher prise pour gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.

DURÉE : 2 Jours – 14h.

PUBLIC : Tout public

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Connaître les éléments 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

ANIMATION : PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



Savoir lâcher prise et prendre du recul

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

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

Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Identifier ce que « vous tenez » avant de lâcher prise
- Lâcher-prise pour avancer vers des situations nouvelles et positives
- Faire taire son mental
- Se débarrasser des pensées négatives
- Elargir son regard sur les autres et les événements
- Cerner ses zones de crispation
- Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété

Techniques mentales et corporelles pour lâcher-prise

- La gymnastique mentale, la visualisation positive
- Développer ses ressources et ses forces grâce à la Psychologie Positive
- Les postures d'affirmation de soi et le développement de la confiance en soi
- Utiliser toutes ses ressources d'énergie positive
- Développer des « attitudes-ressources » face à l'anxiété et au stress
- Maîtriser son émotivité, retrouver son calme et développer son énergie par les techniques de respiration et de concentration
- Découvrir les modes de vie qui favorisent positivité, énergie et bien-être et savoir les mettre en pratique

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

Programmer son plan d'action

- Les axes de progression : combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens
- La planification du lâcher prise dans son agenda

Date : 29/06/2022