

SAVOIR LACHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL

Pour gagner en sérénité, efficacité et en confiance en soi



DUREE

1 jour – 07 heures

OBJECTIFS

- Distinguer les éléments constitutifs du lâcher prise
- Apprendre à prendre du recul
- Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle
- S'approprier les méthodes permettant le lâcher prise

POUR QUI

- Toute personne souhaitant prendre de la distance et de la hauteur dans ses tâches au quotidien pour gagner en sérénité

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

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

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant, formateur professionnel pour adultes et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

EVALUATION

Feuille d'évaluation afin de mesurer la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement et de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de formation

PROGRAMME

I. QU'EST-CE QUE LE LACHER PRISE ? QUELLE EST SON UTILITE ?

- Approche théorique du principe de lâcher prise avec échanges
- Comment le mettre en pratique au quotidien ?

II. INTRODUCTION AU LACHER PRISE

Préambule : Instauration d'une confiance et d'une dynamique de groupe indispensable pour la suite de la journée.

- Mise en disponibilité
- Développer la réceptivité des participant(e)s

⇒ *Exercices de cohésion, d'éveil et de confiance*

III. EXERCICES DE LACHER PRISE, EN GROUPE ET INDIVIDUEL

- Gérer ses émotions
- Acquérir de l'aisance relationnelle
- Développer la confiance en soi

⇒ *Mise en pratique progressive du lâcher prise, avec une suite de jeux et d'exercices dans lesquels l'individuel et le collectif doivent s'investir*

IV. DEBAT, ECHANGES EN GROUPE

- Définir les axes de progressions et les niveaux de possibilités et d'investissements de chaque participant(e) dans la pratique du lâcher prise

V. LA PLEINE CONSCIENCE, UN AUTRE LACHER PRISE

- Définition, approche théorique du principe et utilité au quotidien

⇒ *Mise en pratique pédagogique et progressive avec plusieurs exercices de pleine conscience*

VI. LA SOPHROLOGIE, L'ALLIE DU LACHER PRISE

- Définition, approche théorique du principe, pourquoi la pratiquer

⇒ *Mise en pratique pédagogique et progressive avec plusieurs exercices de sophrologie*



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com