

# 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 et participative.  
Alternance d'apports théoriques, exercices pratiques, échanges et partages d'expériences.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant 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.

## LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

## DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

## ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.  
Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

## TARIF

Nous consulter.

## 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*

## EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

## VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com