

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : LAC

Participants

Toute personne désirant gérer autrement son énergie et améliorer son bien-être.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière

Prix 2020 : 1450€ HT

Dates des sessions

AIX

17 déc. 2020, 11 fév. 2021
29 mar. 2021, 20 mai 2021
28 juin 2021, 12 juil. 2021
27 sep. 2021

ANGERS

07 déc. 2020, 04 jan. 2021
19 avr. 2021, 10 mai 2021
08 juil. 2021, 06 sep. 2021

BORDEAUX

10 déc. 2020, 11 fév. 2021
29 mar. 2021, 20 mai 2021
28 juin 2021, 12 juil. 2021
27 sep. 2021

BRUXELLES

03 déc. 2020, 25 jan. 2021
15 mar. 2021, 08 avr. 2021
14 juin 2021, 23 août 2021
13 sep. 2021

CLASSE A DISTANCE

02&05&19 nov. 2020, 03&17
déc. 2020
11 jan. 2021, 11 fév. 2021
08 mar. 2021, 08 avr. 2021
03 mai 2021, 07 juin 2021
12 juil. 2021, 09 août 2021
06 sep. 2021

DIJON

30 nov. 2020, 25 jan. 2021
11 mar. 2021, 20 mai 2021
26 juil. 2021, 20 sep. 2021

GENEVE

03 déc. 2020, 22 fév. 2021
22 avr. 2021, 01&12 juil. 2021

GRENOBLE

07 déc. 2020, 11 jan. 2021
01 mar. 2021, 10 juin 2021
26 juil. 2021, 06 sep. 2021

LILLE

03 déc. 2020, 11 fév. 2021
29 mar. 2021, 20 mai 2021
28 juin 2021, 12 juil. 2021
27 sep. 2021

LIMOGES

10 déc. 2020, 25 jan. 2021
11 mar. 2021, 20 mai 2021
26 juil. 2021, 20 sep. 2021

LUXEMBOURG

03 déc. 2020, 18 fév. 2021
22 avr. 2021, 21 juin 2021
12 juil. 2021

LYON

30 nov. 2020, 21 déc. 2020
01 fév. 2021, 15 mar. 2021
26 avr. 2021, 20 mai 2021
14 juin 2021, 12 juil. 2021
13 sep. 2021

MONTPELLIER

Savoir lâcher prise et prendre du recul

Cette formation vous aidera 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 apprendrez à utiliser les clés pertinentes du lâcher prise pour gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Distinguer les éléments constitutif 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

1) Comprendre et définir le lâcher prise

2) Identifier les conséquences du lâcher prise

3) Ajuster ses attitudes et ses comportements

4) Recentrer l'essentiel et garder le cap

5) Programmer son plan d'action

Méthodes pédagogiques

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

Travaux pratiques

Autodiagnostic, exercices, échanges, mises en situation basées sur l'expérience et propositions d'axes de progression.

1) 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.

Exercice

Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

2) 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.

Exercice

Autodiagnostic. Travail sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité.

3) Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Identifier ce que "vous tenez" avant de lâcher prise.
- Faire taire son mental.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cerner ses zones de crispation.
- Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.

Réflexion collective

Échanges interpersonnels : identifier et résister à ses pensées automatiques. Débriefing collectif.

4) 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 (APP).

Exercice

Exercices, mises en situation sur cas des participants. Analyse de pratiques.

5) Programmer son plan d'action

- Les axes de progression : combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens.

30 nov. 2020, 25 jan. 2021
08 mar. 2021, 14 juin 2021
19 juil. 2021, 27 sep. 2021

NANCY

10 déc. 2020, 04 jan. 2021
19 avr. 2021, 10 mai 2021
12 juil. 2021, 09 sep. 2021

NANTES

26 nov. 2020, 07 déc. 2020
11 fév. 2021, 29 mar. 2021
20 mai 2021, 28 juin 2021
12 juil. 2021, 27 sep. 2021

NIORT

07 déc. 2020, 04 jan. 2021
19 avr. 2021, 10 mai 2021
08 juil. 2021, 06 sep. 2021

ORLEANS

03 déc. 2020, 18 fév. 2021
22 avr. 2021, 24 juin 2021
19 juil. 2021, 30 sep. 2021

PARIS

05&19 nov. 2020, 03&17 déc.
2020
11&25 jan. 2021, 01&11&25
fév. 2021
08&15&22 mar. 2021, 08&26
avr. 2021
03&20&27 mai 2021, 07&21
juin 2021
12&12&26 juil. 2021, 09&23
aoû. 2021
06&13&20 sep. 2021

REIMS

03 déc. 2020, 04 jan. 2021
19 avr. 2021, 10 mai 2021
12 juil. 2021, 09 sep. 2021

RENNES

17 déc. 2020, 18 jan. 2021
12 avr. 2021, 14 juin 2021
29 juil. 2021, 16 sep. 2021

ROUEN

03 déc. 2020, 18 jan. 2021
19 avr. 2021, 03 mai 2021
08 juil. 2021, 16 sep. 2021

SOPHIA-ANTIPOLIS

07 déc. 2020, 11 fév. 2021
29 mar. 2021, 20 mai 2021
28 juin 2021, 12 juil. 2021
27 sep. 2021

STRASBOURG

17 déc. 2020, 11 fév. 2021
29 mar. 2021, 20 mai 2021
28 juin 2021, 12 juil. 2021
27 sep. 2021

TOULON

17 déc. 2020, 18 jan. 2021
19 avr. 2021, 03 mai 2021
08 juil. 2021, 16 sep. 2021

TOULOUSE

10 déc. 2020, 11 fév. 2021
29 mar. 2021, 20 mai 2021
28 juin 2021, 12 juil. 2021
27 sep. 2021

TOURS

10 déc. 2020, 18 fév. 2021
22 avr. 2021, 24 juin 2021
19 juil. 2021, 30 sep. 2021

- La planification du lâcher prise dans son agenda.

Exercice

Identification de problèmes délicats sur une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en œuvre.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples

exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.