Apprendre à lâcher prise en situation professionnelle

Réf. PCOMO5

Durée

2 jours (14 heures)

Profil des participants

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

Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

Tarif

760€ HT

Pauses collations incluses.

Calendrier 2023

07-08 décembre

08h30 -12h00 / 13h30-17h00

Lieu

CAPIFORMA
1, rue Marie Curie
Parc techno du Canal
31520 Ramonville Saint-Agne

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 ?
Cette formation invite à comprendre « ces réflexes » inconscients, coûteux en énergie et développer le lâcher prise pour gagner en sérénité et en efficacité dans son activité professionnelle.

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.**

Animateur

Consultante formatrice experte en communication et développement personnel.

Modalités d'évaluation

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

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.**

PROGRAMME

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.

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.

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.