

# Lâcher Prise

Cette formation vous aidera à prendre du recul et à mieux canaliser votre énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent. Apprendre à relativiser pour s'épanouir dans un environnement stressant. 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.

## Programme

### 1. Comprendre le lâcher prise

- Définir le lâcher prise.
- Reconnaître et identifier l'état présent.
- Comprendre les différents cycles du changement

Travaux pratiques : réflexion personnelle sur une situation déjà vécue.

### 2. L'impact du lâcher prise

- Pourquoi lâcher prise dans son environnement
- L'effet sur la santé, le mental, le bien-être.
- L'importance de changer ses attentes.

Travaux pratiques : Exercice sur un outil de pnl S.C.O.R.E permettant la résolution d'un problème.

### 3. Identifier ses croyances limitantes.

- Apprendre à se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les événements
- Différencier jugement et observation
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.

Travaux pratiques : Exercices, mises en situation sur les cas des participants. Identifier et résister aux pensées automatiques.

### 4. Mettre en place un plan d'action

- Développer sa créativité et débloquer des situations
- Expérimenter le recadrage et l'humour
- Cultiver détente et vigilance
- Pratiquer la visualisation et le langage constructif.

Travaux pratiques : Quizz de réflexion. Exercice de visualisation, plan d'action individuel.

## Durée

- 2 jours

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques, tests, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

## Tarif & Planification

Me consulter, formation individuelle ou collective, en intra ou inter entreprise. Possibilité d'une prise en charge par les OPCA.