



Formation « Lâcher prise » ! Mettre son énergie au bon endroit pour changer de cap.

Faire face aux situations professionnelles avec créativité et sérénité

Lâcher-prise dans l'entreprise, cela signifie quoi ? "Lâcher-prise", c'est prendre du recul, décaler son regard sur les événements. "Lâcher-prise" n'est ni "laisser-tomber", ni "laisser-faire". C'est, au contraire, accepter "ce qui est", et trouver des solutions pour "faire avec", autrement ! Du coup, le stress diminue, la confiance se développe, la motivation augmente, l'efficacité s'améliore et le sourire revient. "Lâcher-prise", c'est renforcer ses compétences psychosociales, c'est optimiser son énergie et l'utiliser au mieux pour l'entreprise et les équipes en période de post-confinement.

■ Objectifs

■ A l'issue de la formation le participant doit :

- Trouver la bonne posture par rapport aux événements et situations professionnelles
- Apprendre à "Lâcher-prise" sans "laisser-aller"
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles
- Utiliser les compétences psychosociales afin de réduire les tensions et améliorer l'efficacité



■ Programme

- **Approfondir sa connaissance de soi et comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher-prise"**
 - Faire le point sur soi à partir des résultats d'autodiagnostic
 - Reconnaître ses aptitudes et ses ressources
 - Cerner ses zones de crispation

- **Trouver la juste distance émotionnelle**
 - Apprendre à ne pas "en faire une affaire personnelle"
 - Savoir mettre de la distance entre soi, son stress et son stresser
 - Se libérer des pollutions des constructions mentales :
Faire taire ses petites voix
 - Rester constant dans ses émotions

- **Oser s'exprimer pour avancer en confiance**
 - Avoir le courage d'exprimer ses attentes, ses besoins et ses envies
 - Apprendre à mieux communiquer avec les autres pour éviter les malentendus et les frustrations
 - Fixer et se fixer des limites et reprendre sa responsabilité
 - Avoir une parole authentique et se libérer de l'interprétation
 - Prendre des risques sans danger pour gagner en légèreté et préserver son énergie



Formation « Lâcher prise » ! Mettre son énergie au bon endroit pour changer de cap.

| | |
|---------------------------------|--|
| ■ Durée / Dates | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Journée (07 Heures) ▪ Date à définir |
| ■ Pré-Requis | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucun |
| ■ Public concerné | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tout Public ▪ Accessibilité <p>Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service : Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</p> |
| ■ Moyens Pédagogiques | <ul style="list-style-type: none"> ▪ En amont de la formation : un autodiagnostic est proposé afin de réaliser une évaluation individuelle et comprendre son fonctionnement par rapport au « lâcher-prise » ▪ Une pédagogie interactive favorisant l'acquisition des savoirs ▪ Un support est remis à chaque participant. |
| ■ Suivi & Evaluation | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Après le Présentiel (si formation en présentielle) ▪ Mise en œuvre en situation de travail (AFEST) ▪ Un programme de renforcement est proposé à l'issue de la formation : "Relever un défi par semaine pendant 7 semaines" ▪ Après le présentiel, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail ▪ Attestation de Fin de Formation ▪ Evaluation de la Satisfaction de la formation |

Programme Mis à Jour : Février 2021