

LÂCHER-PRISE ET PRENDRE DU RECUL

Objectifs: à l'issue de ce stage les stagiaires seront en mesure de

- Prendre du recul
- Se libérer du stress et de l'anxiété
- Apprendre à remettre les problèmes en perspective
- Relativiser pour ne pas laisser les problématiques professionnelles nous envahir

Prérequis: Aucun

Public: formation tout public

Durée: 2 jours soit 14 heures (9h00- 17h00)

Format: Intra - Le stage se déroule dans les

locaux de la société concernée.

Les moyens pédagogiques matériels sont fonction des équipements existants. Le responsable de l'entreprise s'engage à fournir le matériel nécessaire au bon déroulement de la formation : salle adéquate fermée, tables, chaises, écran ou mur blanc, électricité, connexion internet, rétroprojecteur.

Méthode & Moyens pédagogiques:

Formation effectuée par une formatrice expérimentée.

Support pédagogique numérisé

Évaluation: Feuille de présence / Mises en situation / Questionnaire d'évaluation et exercices pratiques en cours de formation.

Modalités / Accessibilités:

Délais accès : dossier de préinscription renvoyé complet 3 semaines avant la date de session.

Accessibilité : Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap. Nous indiquer en amont les aménagements à prévoir.

Tarif: nous consulter

PROGRAMME

1. Définir le lâcher-prise

- Définition
- La zone de contrôle
- Le présent

2. S'armer pour affronter la réalité telle qu'elle est

- Approfondir la connaissance de soi
- Les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Identifier ses valeurs et ses forces
- Appréhender ses émotions

3. Savoir repérer les pièges des relations professionnelles

- Repérer les jeux psychologiques
- Repérer la dynamique des relations professionnelles

4. Apprendre à relativiser pour s'épanouir dans un environnement stressant

- Apprendre à se détacher d'une situation
- Techniques de respiration pour s'apaiser

5. Prendre du recul et trouver la bonne distance

- Les étapes du mécanisme émotionnel
- L'affirmation de soi
- La communication bienveillante
- Oser dire Non

6. Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel

- Les étapes de l'épuisement professionnel
- Les différentes formes d'épuisement et leurs symptômes

7. Lâcher-prise durablement

- De l'hyper contrôle au lâcher-prise
- Changer ses pensées automatiques