

Savoir lâcher prise et prendre du recul

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : DVP327

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

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

Public visé

Toutes les personnes désirant gérer autrement leur énergie et améliorer leur bien-être.

Pré-requis

Aucun.

PROGRAMME

Comprendre et définir le lâcher prise

- o La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- o L'identification du bénéfice sur le développement personnel.
- o Le changement, le contrôle.
- o Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.
- o L'état présent.

Exercice

Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

Identifier les conséquences du lâcher prise

- o Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel.
- o La santé, le mental et le bien-être.
- o L'écoute de son corps : " le corps est le temple de l'esprit ".
- o L'importance de changer ses attentes.

Exercice

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

Ajuster ses attitudes et ses comportements

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

Réflexion collective

€ Tarifs

Prix public : 1490 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

📍 Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

Distanciel possible : Oui

📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 25 / 11 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

■ 12 / 12 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

■ 19 / 12 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

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

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.

Programmer son plan d'action

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

**Option Blended – Présentation des activités digitales
Avant la formation en présentiel - 45 min**

- Diagnostiquer l'organisation de son travail et de ses priorités.

Après la formation en présentiel - 3h34

- Identifier le filtre de perception.
- Canaliser ses frustrations grâce à l'empathie.
- Formuler ses objectifs personnels.
- Mieux s'estimer soi-même.
- S'exercer à faire le point sur ses compétences.
- Formuler ses objectifs pour mieux les atteindre.
- Comprendre le concept de lâcher-prise.

Activités digitales

Serious game, cours interactifs, fiches de synthèse, activités pratiques, vidéos d'expert

MODALITÉS**Modalités**

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.