



# Lâcher prise

Mise à jour nov. 2023

**Durée** 1 jour (7 heures )

« Délai d'accès maximum 1 mois »

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Le module « Lâcher Prise » est conçu pour
- Aider à relativiser, s'épanouir dans un environnement stressant.
- Prendre conscience que vous ne pouvez pas tout contrôler.
- Développer un bien être dans votre vie personnelle et professionnelle.
- Confronter ses expériences, mettre en évidence les écueils à éviter et rassembler les informations pour mener à bien vos projets.

## PARTICIPANTS

- Toute personne désirant améliorer son bien être au quotidien ou voulant prendre du recul sur les aléas de la vie professionnelle et personnelle

## PRE-REQUIS

- Ne nécessite pas de pré requis spécifiques

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

## MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

## MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

## MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

## ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

## PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

#### A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## Programme de formation

### Introduction (00h45)

- Présentation de la formation
- des participants et de leurs attentes spécifiques

### Comprendre le lâcher prise (01h30)

- Repérer les situations nuisibles du lâcher-prise
- Reconnaître et identifier l'état présent et les différentes zones de contrôle
- Sortir de sa zone de confort
- Travaux pratiques : Partage d'expériences sur les freins au lâcher prise

### Évacuer ses tensions physiques pour plus de sérénité

(01h15)

- Détecter les signes de tensions inutiles quand le corps et l'esprit résistent
- Apprendre à se débarrasser des pensées négatives.
- S'ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter

### Exercice d'application : évacuation de ses pensées

parasites (00h30)

### Prendre du recul (01h30)

- L'analyse pratique personnelle et professionnelle
- Élargir son regard sur les événements
- Explorer la gestion de choix
- Exercices d'application : astuces pour simplifier son quotidien sans perdre de vue ses objectifs professionnels

### Mettre en place un plan d'actions (01h30)

- Accepter ce qui satisfait vos valeurs
- Appliquer le langage constructif
- Pratiquer la visualisation outil de préparation mentale
- Exercice d'application : mettre en œuvre une préparation mentale

### Bilan, évaluation et synthèse de la formation (00h00)