



APPRENDRE A LACHER PRISE

v1 2021



CONTEXTE

Les exigences de nos métiers, de nos cercles familiaux, de nos activités et celles que nous imposons à nous-mêmes, cela fait parfois trop et nos capacités à tout gérer peuvent être mises à rude épreuve. La solution de lâcher prise semble la seule issue mais elle n'est pas si facile à mettre en place. Il permet de pouvoir réguler son énergie et d'atteindre un état d'esprit plus serein.



OBJECTIFS

Objectif professionnel

- Utiliser les clés du lâcher prise pour prendre un recul essentiel à la gestion sereine de son quotidien professionnel

Objectifs opérationnels et évaluables

A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Comprendre le mécanisme du lâcher prise
- Identifier les conséquences du non lâcher prise sur leur conditions physiques et mentales
- Mettre en œuvre des stratégies de lâcher prise par des changements de comportements.

Public	Toute personne désirant augmenter ses capacités cognitives et développer son potentiel de mémorisation pour augmenter son efficacité.
Prérequis	Aucune connaissance particulière
Résultats	Nombre de stagiaires accueillis Note de satisfaction globale

Durée	Dates, lieux	Nombre de stagiaires
Deux journées, soit 14h	Voir calendrier	8 maximum



METHODES PEDAGOGIQUES

Formation interentreprises en distanciel via une connexion en visio-conférence proposée par l'organisme de formation. Cette formation peut aussi être organisée en intra entreprise : contactez formation@pascale.rouart.fr

- Entretien préalable à la formation
- Méthodes participatives et interactives privilégiant l'échange et la prise de recul sur ses pratiques
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques, le plus en lien possible avec l'expérience et le contexte des stagiaires
- Ressources documentaires mises à disposition des stagiaires pendant et après la mise en œuvre de l'action de formation.



MODALITES D'EVALUATION

- QCM d'entrée et de fin de formation en lien avec les objectifs opérationnels
- Evaluations formatives tout au long de la formation (exercices et mises en situation/jeux de rôles)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation



PASCALE ROUART



CONTENU

1^{ère} journée

Lâcher prise : quand ?

- Prendre conscience : métaphore de la chasse aux singes
- Identifier mes blocages
- Prendre la mesure du temps et de la pression du temps

Comprendre ce que je veux ou ne veux pas lâcher

- Définir le lâcher prise : origines et définitions
- Comprendre les étapes nécessaires au lâcher prise

Les conséquences du non lâcher prise

- Mesurer les impacts physiques et mentales
- Découvrir le lien avec les émotions

2^{ème} journée

Les Obstacles au lâcher prise

- Comprendre les systèmes qui nous bloquent
- Reconnaître ses freins

Les clés du Lâcher prise

- S'exprimer et positiver.
- Utiliser les outils pour la prise de recul

S'entraîner au lâcher prise

- Trouver les actions au quotidien
- Maintenir soutien et vigilance

Intervenant

Pascale ROUART

Formatrice

Communication et Management

Consultante et Psychopraticienne

Ingénieur dans l'industrie
pendant 20 ans

Accompagne et forme
depuis 2011.

COUTS PEDAGOGIQUES

Tarif : 760 € par stagiaire

*(Action de formation, bénéficiant d'une
exonération de TVA conformément
aux dispositions de l'Article 261.4.4a
du Code Général des Impôts).*

Organisme de formation :

DA 84380775538

N° Siret : 837 705 946 00015