

Lâcher-Prise



Objectifs

- ✓ Développer ses capacités de lâcher-prise physiques et mentales
- ✓ Lâcher-prise pour mieux contrôler et canaliser son énergie
- ✓ Comprendre les enjeux d'un lâcher-prise efficace



Publics

Tout collaborateur

- Qui ressent un besoin de lâcher-prise
- A la recherche d'outils pratiques pour lâcher-prise ou faire lâcher-prise



Prérequis

Volonté de s'impliquer émotionnellement dans cette formation

JOUR 1

1 – Auto-Diagnostic

- Diagnostiquer :
 - Ses mécanismes de contrôle
 - Ses mécanismes de perte de contrôle non maîtrisés
 - Ses mécanismes de lâcher-prise qui fonctionnent
 - Les convictions qui nous font tenir ce qui est à lâcher

MISE EN SITUATION : Exercices d'auto-évaluation encadrés

2 – Accepter ses limites

- Percevoir le lâcher-prise comme une nécessité et non pas comme une faiblesse
- Accepter que lâcher-prise n'est pas un renoncement mais une progression
- Changer sa façon de percevoir les situations

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

3 – Apprendre à être ici et maintenant

- Repérer les fantasmes du moi qui nous font vivre dans le passé et dans le futur hypothétique
- Prendre conscience du ici et maintenant
- Renoncer à contrôler l'avenir pour de meilleurs résultats ici et maintenant

MISE EN SITUATION : Mises en situation pratiques

JOUR 2

4 – Techniques pour lâcher-prise

- Se centrer sur sa respiration
- Se relaxer pour créer des images mentales de scènes où on se voit libéré du problème
- Se séparer symboliquement de ce qui nous fait mal : cahiers d'écriture, exprimer à haute voix ce qui nous empêche d'avancer...

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

5 – Atteindre la sérénité

- Chercher la sérénité d'accepter les choses qu'on ne peut pas changer, le courage de changer celles qu'on peut changer et la sagesse d'en voir la différence

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

6 – Mettre en place une stratégie de lâcher-prise

- Revenir sur son auto-diagnostic de début de formation pour intégrer les apprentissages
- Choisir les actions à mettre en place au quotidien

MISE EN SITUATION : Définition de stratégie personnelle de chaque participant

Conseils et inscription : contact@sismiik.com - 06 09 74 62 40

Inscription à une formation

Par email
contact@sismiik.com

Par téléphone
06 09 74 62 40

Votre entreprise

Raison sociale de l'entreprise

Adresse

N° SIRET

N° TVA intracommunautaire

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION Mme M.

Prénom Nom

Fonction E-mail

Téléphone fixe Téléphone mobile

La formation

Nom de la formation :

Nombre de stagiaires :

Demande d'éligibilité

Nom de l'OPCO

Souhaitez-vous nous confier la relation avec l'OPCO : Oui
 Non

Mode de financement souhaité : Plan de développement des compétences
 CPF pendant temps de travail
 CPF hors temps de travail