



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation Savoir lâcher prise et prendre du recul - Niveau 1

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cette formation vous aidera à prendre du recul et à mieux canaliser votre énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent. Grâce à une pédagogie active, vous apprendrez à utiliser les clés pertinentes du lâcher prise pour gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.

Objectifs

- | Connaître les éléments constitutifs du lâcher prise
- | Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental
- | Transformer ses pensées négatives et ses comportements
- | Développer dans l'action la recherche de sens et de simplicité

Public

- | Toute personne désirant gérer autrement son énergie et améliorer son bien-être.

Prérequis

- | Aucun

Programme de la formation

Définition du lâcher prise

- | Définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- | Identifier le bénéfice du développement personnel.
- | Le changement, le contrôle.
- | Libérons-nous du temps : le passé, le présent et le futur.
- | L'état présent.
- | Exercice : Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

Les conséquences du lâcher prise

- | Pourquoi lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel ?
- | Santé, mental, bien-être.
- | Écoutons notre corps : "le corps est le temple de l'esprit".
- | 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

- | Avant de "lâcher", encore faut-il savoir ce que vous "tenez".
- | Faire taire son mental.
- | Se débarrasser des pensées négatives.
- | Élargir son regard sur les autres et les événements.
- | Cerner ses zones de crispation.
- | Les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.
- | Exercice : Échanges interpersonnels : identifier et résister à ses pensées automatiques. Débriefing collectif.

Recentrer l'essentiel et garder le cap

- | Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
- | Détail de quelques techniques.

Référence	LAC
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 490 €HT
Repas	repas inclus

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

- du 27 au 28 mai 2024
- du 27 au 28 juin 2024

PARIS

- du 13 au 14 mai 2024
- du 20 au 21 juin 2024

AIX-EN-PROVENCE

- du 27 au 28 mai 2024
- du 16 au 17 septembre 2024

BORDEAUX

- du 27 au 28 mai 2024
- du 16 au 17 septembre 2024

GRENOBLE

- du 27 au 28 juin 2024
- du 16 au 17 septembre 2024

LILLE

- du 27 au 28 mai 2024
- du 16 au 17 septembre 2024

LYON

- du 27 au 28 juin 2024
- du 26 au 27 août 2024

NANTES

- du 27 au 28 mai 2024
- du 16 au 17 septembre 2024

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | Lever les résistances par l'humour et la créativité.
- | L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- | N'accepter que 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

- | Axe de progression : combien de temps ?
- | Objectifs et moyens : la visualisation, le topolangage.
- | Le lâcher prise dans son agenda.
- | Exercice : Topolangage individuel de problèmes délicats à partir d'une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en oeuvre.

Méthode pédagogique

Echanges favorisant une forte implication des participants. Mises en situation basées sur l'expérience et propositions d'axes de progression.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

- | Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
- | Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
- | Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
- | Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
- | Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
- | Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
- | Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
- | Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
- | Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.