

### Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr

 2 jours  
soit 14h

 1250 €  
Intra-entreprise : sur demande

### Prochaine session :

Lundi 6 octobre +

Lundi 20 octobre 2025

ou intra-entreprise sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Toute personne souhaitant mettre son énergie au bon endroit et améliorer son bien-être au travail.

### Prérequis :

Aucun

### Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

### Objectifs pédagogiques :

---

- Connaître ses schémas inconscients
- Appliquer les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement
- Equilibrer les émotions pour développer plus de bien-être
- Adopter une attitude plus positive et résiliente

### Programme de formation :

---

#### 1. Identifier ce qu'est le lâcher-prise

Assimiler les symptômes et conséquences d'être «trop dans le contrôle»

Appréhender le lâcher-prise et identifier les idées reçues

Comprendre la relation intense et chronique à l'émotion

#### 2. Le rôle des pensées et croyances

Prendre conscience des impératifs psychologiques

Réduire les distorsions cognitives

Prise de distance et changement des zones de préoccupation

#### 3. Adopter de nouvelles réactions face aux événements

Appréhender les différentes émotions

Comprendre et réguler les manifestations de ses émotions

Adopter l'optimisme et le positivisme au quotidien

#### 4. Intégrer des rituels bien-être au service du lâcher-prise

Pratiquer la pleine conscience

Adopter des techniques de relaxation

## Moyens pédagogiques :

---

### Expérience d'apprentissage sur mesure

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

### Espace de confiance et d'échange

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue à chacun et une meilleure réponse aux besoins spécifiques.

### Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostic et d'exercices basés sur leurs expériences passées.  
Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

### Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation.

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €