

DP-02. Pratiquer le lâcher prise au quotidien

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr

Prochaine session :

sur demande

Nombre de participants :

Max. 6 personnes

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.

⌚ 2 jours
soit 14h

€ 1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Objectifs pédagogiques :

- Connaitre 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 évènements

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 €