

## Formation Les outils pour apprendre le lâcher prise

<b>Durée :</b>	2.0 jour(s)
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les éléments du lâcher prise.</li> <li>• Découvrir les impacts du lâcher prise.</li> <li>• Savoir transformer ses pensées négatives.</li> <li>• Développer dans l'action la recherche de sens.</li> </ul>
<b>Public :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute personne désireuse d'accroître son potentiel de mémorisation pour des bénéfices concrets en entreprise et sur le plan personnel.</li> </ul>
<b>Prérequis :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun</li> </ul>
<b>Modalités et moyens pédagogiques</b>	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: <a href="http://maformation.vaelia.fr">maformation.vaelia.fr</a></p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
<b>Moyens d'encadrement</b>	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
<b>Satisfaction globale :</b>	<p>4.44/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

Lâcher prise peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Mais une manière très simple de l'appivoiser consiste à l'opposer à son contraire : le contrôle.

## Jour 1

### Lâcher prise : De quoi parle-t-on ?

- Que signifie : "Lâcher prise" ?
- Principes-Origine-Définitions
- Ce que c'est, ce que ce n'est pas concrètement
- Les bénéfices du lâcher prise
- Santé physique/Santé psychique
- Equilibre émotionnel
- Efficacité personnelle et collective
- La voie du lâcher prise : le renoncement au contrôle absolu
- Le contrôle absolu : Une sécurité illusoire
- Le contrôle absolu : Un frein à l'épanouissement des collaborateurs et à la réussite de l'entreprise
- Comment se libérer des freins et peurs liées à la perte de contrôle

## Jour 2

### Comment prendre du recul ?

- Repérer le moment opportun pour lâcher prise
- Ressentis corporels-émotions comme baromètres
- Lâcher les faux problèmes considérer les vrais conflits
- Comment prendre du recul
- Changer son rapport aux autres
- Répondre différemment aux sollicitations extérieures
- Revoir ses priorités
- Reconnaître et exprimer ses besoins
- Dire non avec respect
- Modifier ses pensées
- Assouplir son cadre de référence
- Se libérer des pensées négatives-appivoiser son mental
- Apprendre à agir pour plutôt que lutter contre

### Lâcher prise au quotidien

- Rôle et impact d'une bonne hygiène de vie
- 3 techniques simples pour se recentrer sur l'instant présent et prendre du recul
- Faire le choix d'être heureux sur son lieu de travail