



Apprendre à lâcher prise : 1 Journée

Garder son sang froid en toute circonstance est un défi.
Particulièrement durant cette période incertaine la gestion de soi est cruciale
pour donner le meilleur de soi-même.

Une boîte à outils hyper pratique est proposée à chaque participant
pour traverser les moments difficiles tout en améliorant
sa gestion mentale et émotionnelle.

LES OUTILS DE CETTE FORMATION VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Mieux se
connaître

Améliorer la
gestion de
soi

Renforcer la
communication
et les
échanges en
entreprise

Avoir un
impact positif
sur une
situation
difficile

Gagner en
sagesse

Améliorer
mes relations

Faire preuve
d'intelligence
émotionnelle

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



Jour 1 matinée Savoir lâcher prise



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
<ul style="list-style-type: none">• Libérer son esprit, se mettre en confort, avoir envie de poursuivre.	<ul style="list-style-type: none">• Présentation imagée, métaphores et rédaction des attentes de chacun.
<ul style="list-style-type: none">• Explorer les attitudes liées à l'absence de lâcher-prise	<ul style="list-style-type: none">• Intelligence collective et apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.
<ul style="list-style-type: none">• Doit-on savoir lâcher prise ou pas ? Avantages et inconvénients	<ul style="list-style-type: none">• Exercices pratiques; Réfléchir – Tester – Vivre la situation
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre que l'on peut être « impliqué » sans être « stressé » et que c'est préférable pour le résultat de type « complexe » ou pour « influencer positivement »	<ul style="list-style-type: none">• Exercice ludique: exemples à débattre (le chirurgien, le pilote, le management de crise, etc.)
<ul style="list-style-type: none">• Connaître mes points de réaction• Reconnaître ce qui est touché en moi	<ul style="list-style-type: none">• Exercice interview et cartographie de mes valeurs et anti-valeurs
<ul style="list-style-type: none">• Choisir quels points j'aurai avantage à rendre moins réactifs• Assouplir mes anti-valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Self diagnostique et débriefing en commun : prise de conscience bienveillante• Exercice et debriefing
<ul style="list-style-type: none">• Résumer mes apprentissages et prises de conscience	<ul style="list-style-type: none">• Tour de table• Rédaction d'un Vade Mecum personnel

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



Jour 1 après-midi
Savoir lâcher prise



> Contenu / Bénéfices

- Rappel des concepts vus et mise en confort
- Comprendre que ce qui me touche parle de ma personnalité : ce qui me manque ou ce que j'ai de trop...
- Me fixer des objectifs de développement selon ce qui apparaît à mon quadrant
- Mettre en place des stratégies gagnantes :
 - Ce que j'ai en trop que faire?
 - Ce qui me manque que faire?
- La gestion de soi
- Amorce de réflexion et découverte d'une approche en **intelligence émotionnelle**
- **Appropriation des outils**; S'entraîner et se rendre compte que c'est réalisable !
- Continuité de son Vade Mecum personnel pour fixer les concepts et **s'engager au changement**

> Méthodologie / Activités

- Ice breaker ludique
- Exercice quadrant de OFMAN
- Debriefing bienveillant
- Mise en situation
- Intelligence collective, world café
- Débat illustré et questionnement individuel orienté
- Jeu de rôle et feedback croisé.
- Création et suite de mon plan d'action: « Que vais-je mettre en place dès aujourd'hui ? »