

Objectifs pédagogiques

Savoir faire un pas de côté pour s'aider à mettre un peu de distance face aux aléas et gagner en sérénité.

Accepter de ne pas être « parfait » et de ne pas tout contrôler pour ne pas s'épuiser inutilement.

Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité.

Public

Tout collaborateur souhaitant prendre de la distance et de la hauteur dans ses tâches au quotidien pour gagner en sérénité.

Prérequis

Aucun pré requis pour cette formation.

Durée

2 journées (14 heures)

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation présentielle

Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.

Approche basée sur l'expérience des participants.

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation.

Formateur

Formatrice en prévention et gestion du stress en entreprise et professeure de yoga.

Évaluation de fin de formation

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Évaluation des acquis de fin de formation via un QCM.

- **Définir et comprendre le lâcher prise**
 - La définition du lâcher prise
 - L'identification du bénéfice sur le développement personnel
 - Se libérer de l'envie de tout contrôler
 - Prendre conscience de son rapport au temps
- **Identifier les conséquences bénéfiques du lâcher prise**
 - Les conséquences dans son environnement professionnel et personnel
 - La santé, le mental et le bien-être
 - L'écoute de son corps : "le corps est le temple de l'esprit"
- **Ajuster son comportement et son niveau d'exigence**
 - S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix et en finir avec les messages contraignants
 - Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » son entourage et les événements pour ne pas s'épuiser inutilement
 - Accepter ses limites
 - Faire preuve de bienveillance envers soi et les autres
- **Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul**
 - Identifier les 4 attitudes face aux difficultés : refouler, se victimiser, résister ou lâcher prise
 - Se libérer de ses peurs
 - Gérer ses émotions efficacement : peurs, culpabilité, anxiété, tristesse, colère
 - Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel
 - Acquérir de la souplesse et développer un esprit d'ouverture : oser prendre des risques
 - Prendre de la distance avec une attitude jugeante et faire preuve de discernement
- **Évacuer ses tensions physiques pour plus de sérénité**
 - Détecter les signes de tensions inutiles quand le corps et l'esprit résistent
 - S'ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter
 - Apprendre à respirer et utiliser la cohérence cardiaque