Prendre du recul et lâcher prise

OBJECTIFS

- Se positionner correctement par rapport aux événements et situations professionnelles
- Comprendre le lâcher-prise sans pour autant « laisser couler »

PROGRAMME DE LA FORMATION

Se connaître face au lâcher-prise

- Définir le lâcher prise
- Prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger : impératifs, imprévus…
- Se libérer de l'envie de tout contrôler

S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix

- Ne pas s'épuiser inutilement
- Accepter ses limites pour avancer et s'alléger
- Faire preuve de bienveillance envers soi et les autres

Gérer ses émotions

- Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives
- Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

Dans un environnement professionnel souvent agité et exigeant, il est essentiel de savoir prendre du recul et de lâcher prise pour préserver son bien-être mental et émotionnel. En explorant les concepts de lâcher prise et de positionnement face à des évènements ou à des situations professionnelles, vous apprendrez à vous libérer des pensées et des émotions négatives qui peuvent vous submerger dans votre vie professionnelle. En intégrant des techniques de gestion des émotions, cette formation vous aidera à cultiver un état d'esprit plus serein et équilibré.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com