



COMMUNICATION



COACHING

Coaching - Formation - Facilitation



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Certification Qualiopi délivrée au titre de la catégorie Action de formation (L6313-1).

Programme de formation

« Savoir lâcher prise et prendre du recul » »

L'essence du lâcher-prise réside dans la capacité à accepter et à s'adapter aux changements. Cela signifie voir la réalité telle qu'elle se présente, sans chercher à la modifier ou à la contrôler pour qu'elle corresponde à nos attentes ou à nos idéaux.

Il existe ainsi des formes spécifiques de lâcher-prise, dont le lâcher-prise cognitif (renoncer à réfléchir et abandonner la rumination mentale sur un problème) ou le lâcher prise émotionnel.

Le processus de lâcher-prise n'est pas une action ponctuelle, mais un cheminement continu et évolutif, propre à chaque individu. C'est un apprentissage quotidien.

Cette formation fournit aux cadres et managers les clés pour appréhender les situations professionnelles de façon réaliste et réussir à prendre de la hauteur et du recul.

I- Le cadre de la formation

Public : cadre et manager qui souhaitent prendre du recul au travail pour revenir à l'essentiel et mieux gérer la pression et le stress du quotidien.

Pré-requis : aucun.

Durée : disponible sous deux formats.
2 jours en présentiel ou distanciel (14 heures).

Tarif « packagé »

2 jours : 4 550 euros HT, soit 5 460 euros TTC.

Ce tarif « packagé » comprend :

- la formation dans vos locaux pour un groupe de 12 personnes maximum.
- l'ensemble des activités pédagogiques prévues au programme.
- les frais de déplacement et d'hébergement de la formatrice..

Ce stage peut aussi être disponible en format « inter » entreprise. Pour en savoir plus, contactez Béatrice Bétemps-Aufranc.

Mail : beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr

II- Les objectifs de la formation

- Se connaître face au lâcher prise : fonctionnement, croyances, freins émotionnels...
- Apprendre à relativiser face à certaines situations difficiles.
- Acquérir des méthodes simples et pratiques pour prendre du recul et gagner en sérénité.

III- Les objectifs pédagogiques

Jour 1

À l'issue de la première journée de formation, l'apprenant sera capable de :

- Mieux se connaître par rapport au lâcher prise.
- Identifier 6 fausses idées courantes sur le lâcher prise.
- Trouver la bonne posture et la juste distance émotionnelle pour lâcher prise.

Jour 2

À l'issue de la deuxième journée de formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier et faire face à ses croyances limitantes.
- Détecter les signes de tensions inutiles quand le corps et l'esprit résistent.
- Utiliser les bonnes techniques pour prendre du recul (respiration, méditation et imagerie mentale positive).

IV- Les modalités et délai d'accès

Les inscriptions des stagiaires se font à la charge du client, après signature d'un bon de commande.

Le calendrier est fixé conjointement par le client et l'organisme de formation.

En intra, le délai d'accès à cette formation est de 21 jours ouvrés maximum après contractualisation avec le client.

Pour toute inscription, contactez Béatrice Bétemps-Aufranc au 06 10 12 13 58.

Mail : beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr

V- Les modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une **pédagogie active** :

- Expérimentations et mises en situation.
- Analyse de cas concrets apportés par les participants.

VI- Le programme et la méthode pédagogique

Avant la formation - Individuellement

Un **autodiagnostic** à réaliser en amont par chaque participant sur **les messages contraignants « type » et son niveau d'exigence associé.**

Pendant la formation - En groupe

Une alternance d'analyse de cas et d'ateliers en sous-groupe sont proposés avec des debriefs systématiques.

Jour 1 - Se connaître face au lâcher-prise et réviser son niveau d'exigence

- Identifier les différents freins au lâcher prise.
- Se libérer de l'envie de tout contrôler.
- Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » les situations professionnelles.
- Dépasser ses peurs et gérer ses émotions efficacement pour lâcher prise.

Jour 2 - Faire taire son critique intérieur et gagner en confort mental

- Repérer dans son discours intérieur les pensées négatives et dévalorisantes.
- Développer un esprit d'ouverture et de bienveillance avec soi.
- S'ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter.
- Avoir recours aux astuces et techniques pour lâcher prise physiquement et prendre du recul.

Après la formation - Individuellement

- Remise d'un support pédagogique détaillé.
- Remise d'un **plan personnel de mise en application**.
- Remise d'un **questionnaire d'évaluation des compétences acquises**.

L'animation est assurée par une coach professionnelle certifiée et formatrice.

VII- Accessibilité de la formation pour les personnes en situation de handicap

L'accueil des personnes en situation de handicap représente un point essentiel dans notre approche humaniste.

Il est recommandé au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin de l'accueillir dans des conditions optimales, sous réserve de l'étude de son dossier.

Contact et référente handicap : Béatrice Bétemps-Aufranc

Téléphone : 06 10 12 13 58

Mail : beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr