

Lâcher prise : prendre du recul et agir autrement

Gagner en aisance émotionnelle pour développer le lâcher prise et l'estime de soi

Une formation pour comprendre les **mécanismes du bien-être** et consolider l'estime de soi. **Le lâcher-prise ne se décrète pas, il s'apprend.** Vous repartirez avec des actions concrètes à mettre en place **de manière pérenne** grâce aux différents outils voire **arts de vivre** auxquels vous pourrez **goûter** tout au long de ces 2 jours.



Public cible : un
indispensable pour
tous



Durée
14h

OBJECTIFS

- S'approprier les concepts, **distinguer l'estime de soi de la confiance en soi**
- Clarifier ce sur quoi je peux agir et ce qui me dépasse pour être en capacité à **prendre de la hauteur**
- Découvrir les **obstacles** au bien-être afin de mieux les appréhender
- Re-trouver du **pouvoir d'agir**
- Repartir avec ses engagements d'actions faciles à mettre en œuvre sur les 3 niveaux **tête, cœur et corps**

DÉROULÉ



Je m'engage à progresser sur quoi d'ici la fin de la formation

- Découvrir et **confronter les représentations**
 - Définitions (estime de soi, lâcher-prise, stress...), **lâcher-prise à 3 étages**
 - Les **cercles d'influence** (S. Covey) / les **5 accords toltèques**
 - Identifier ses freins au lâcher-prise et **trouver les antidotes** grâce aux Drivers (Taïbi Kahler)
 - Mission de fin de journée "plaisirs fondamentaux"
- **Agir** sur son cas
 - Sortir de son mode de **pensées automatique pour basculer en pensées forces**
 - La **régulation émotionnelle** pour contribuer à son bien-être
 - **Prendre soin** de ses relations grâce à la communication non violente

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Questionnaires/Quiz



Feedbacks et debriefs



Séquence vidéo



Travaux en sous-
groupes et binômes

LIVRABLES



**Applications tête
cœur corps**



Freins et antidotes



**Engagement et
plan d'action
personnel**



« **J'avais pas du tout cerné le lâcher prise dans le travail**, j'ai pu comprendre les messages et outils pour les reproduire, accepter certaines choses. Mon **gros apprentissage** : se faire une **introspection** pour bien avancer, et prendre le temps, détente respiration, la **méditation** super cool, je vais me l'accorder régulièrement. »