



Utiliser le lâcher prise pour dénouer les difficultés

OBJECTIFS

- ❑ Permettre à chacun de détecter quand et sur quoi lâcher prise
- ❑ Savoir accompagner par des actions de communication son propre lâcher-prise ou celui d'une autre personne.

PROGRAMME DIGITAL

En digital sur 2h30

- 20'** Présentation du programme, inclusion déblayer la notion de lâcher prise.
- 30'** Analogies théories : ce que la courbe du deuil et le triangle de la confiance ont à voir avec le lâcher-prise.
- 60'** 2 séquences de travaux de groupe sur des cas réels (émergeant des participants) : décryptage au regard des modèles présentés et identification d'actions à mettre en place.
- 30'** Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages.

PROGRAMME PRÉSENTIEL

En présentiel sur 7h

- Présentation du programme, inclusion et partage des modalités de ressourcement de chacun (debrief sur le modèle).
- Travail sur les conditions et enjeux du lâcher-prise : ce qui est possible ce qui ne l'est pas.
- Réflexion sur les valeurs : que sont-elles, leur rapport avec le lâcher prise : en prendre conscience, décrypter les valeurs des autres : communiquer et savoir sur quoi lâcher.
- Apport des modèles de la courbe du deuil et du triangle de la confiance : savoir lâcher-prise sur des événements, savoir lâcher-prise sur des relations.
- Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages.



MODALITÉS

Cours en ligne

OU

Cours présentiel



NBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 30 pers en ligne
6 à 12 pers en présentiel



DURÉE

Digital : 2h30
Présentiel : 7h



PRÉ-REQUIS

Aucun



PUBLIC

Managers et responsables d'équipe



PRIX

700 € HT / pers en digital
990 € HT / pers présentiel

Formation éligible
au financement **OPCO**