

TRAVAILLER SON LÂCHER PRISE

OBJECTIFS

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

PROGRAMME DIGITAL

Version digitale sur 2h30

Présentation du programme, inclusion déblayer la notion de lâcher prise.

Analogies théories : ce que la courbe du deuil et le triangle de la confiance ont à voir avec le lâcher-prise.

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.

Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages.

PROGRAMME PRÉSENTIEL

Version présentielle 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 évènements, savoir lâcher-prise sur des relations.

Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages.



MODALITÉS

Formation en ligne

OU

Formation en 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**