

Lâcher prise : mettre son énergie au bon endroit

Objectifs pédagogiques :

- Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles
- “Lâcher-prise” sans “laisser-aller”
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles
- Réduire les tensions par l’humour et la créativité

Prérequis :

- Aucun prérequis nécessaire


Public concerné :

- Toute personne amenée à gérer des tensions
- Cadre, Manager

Durée :

- 2 jours (14 heures)

Dates et lieux :

- Intervention nationale
- Bâtiment conforme aux normes d’accessibilité 
- Voir planning sur notre site internet ou nous consulter
- Entrée et sortie permanente

Intervenant :

- Cette formation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par KTB.

Modalités d’évaluation des acquis :

- **Avant** : Questionnaire de positionnement
- **Pendant** : Mise en situation évaluée
- **Après** : Questionnaire d’auto-évaluation
- Suivi de l’exécution par une feuille de présence émargée par 1/2 journée par les stagiaires et le formateur
- Attestation de formation et certificat de réalisation

1. Comprendre son fonctionnement par rapport au “lâcher-prise” :

- Faire le point sur soi à partir d’un autodiagnostic.
- Cerner ses zones de crispation.
- Identifier les avantages à ne pas “lâcher-prise”.
- Repérer les sept poisons du “lâcher-prise”.

2. “Lâcher-prise” pour responsabiliser ses collaborateurs :

- Aider le collaborateur à “lâcher-prise”.
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser.
- “Lâcher-prise” en relation :
 - estime ;
 - confiance ;
 - autonomie.
- Lever les freins au “lâcher-prise”.

3. Oser l’audace !

- Prendre des risques sans danger.
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives.
- Résoudre ses méconnaissances.
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.

4. Pratiquer l’humour et la créativité :

- Débloquer les situations.
- Expérimenter le recadrage et l’humour.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du “lâcher-prise”.

Modalités et moyens pédagogiques :

- Formation en distanciel ou en présentiel
- Formation en intra ou en inter : minimum 1 personne, maximum 10 personnes
- Formation individuelle ou collective
- Mise en place par le formateur de travaux pratiques et des mises en situations
- En fonction des formations, les moyens pédagogiques sont les suivants :
 - Supports de cours et exercices
 - Distanciel : travail sur ordinateur (Mac ou PC), connexion internet, fibre, partage des supports de travail via Teams ou Zoom
 - Présentiel : travail sur tableau blanc ou paperboard, partage des supports sur écrans et sur tableau blanc
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

A l’issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles ; “Lâcher-prise” sans “laisser-aller”
Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles ; Réduire les tensions par l’humour et la créativité

TARIF : 1400€ NET DE TAXES
Tarif intra-entreprises sur demande

Mis à jour le 02/01/2023