

**Modalités de mise en œuvre :** stage en présentiel

**Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :**

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

**Modalité d'accès à la formation :**

Bulletin d'inscription

**Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :**

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Prendre du recul et canaliser son énergie
- Utiliser les outils du lâcher prise et gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle

**Objectifs pédagogiques :**

- Distinguer les éléments qui constitue le lâcher prise
- Identifier les effets du lâcher prise sur son corps et son mental
- Maîtriser les pensées négatives
- Se centrer sur l'essentiel pour relativiser

**Contenu et programme de la formation :**

**Qu'est-ce que le lâcher prise ?**

La définition, les principes, les origines

Le changement, le contrôle sur soi

Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.

L'état présent

**Identifier les conséquences du lâcher prise**

Pourquoi lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel ?

Ecouter son corps et son esprit pour sa santé et son bien être

Changer ses attentes pour évoluer positivement

**Modifier et faire évoluer ses attitudes et ses comportements**

Identifier ce que vous avez avant de lâcher prise

Se débarrasser des pensées négatives

Ouvrir son esprit et sa vision sur les autres et les événements

Repérer les émotions : colère, culpabilité, envies, déceptions, peurs et anxiété qui indiquent le moment où il faut lâcher prise

**Se recentrer sur l'essentiel et garder la ligne de conduite**

Les obstacles : les résistances, les forces contraires

Simplifier ou éliminer des habitudes ou réflexes

L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

**Mettre en place son plan d'actions**

Les axes de progression à définir et les moyens à mettre en place pour y arriver

**Encadrement de la formation :**

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini.

**Qualité du ou des formateurs :**

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique.

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

**Suivi, évaluation de la formation :**

QCM ou étude de cas/mise en situation

**Validation et sanction de la formation :**

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

**Durée de la formation et modalités d'organisation :**

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires