

# LACHER PRISE POUR PRENDRE DE LA HAUTEUR



## Personnes concernées

### Profils des stagiaires

- Toute personne.

### Prérequis

- Aucun.



## Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- prendre de la hauteur et du recul par rapport à leurs actions et comportements au quotidien
- gagner du temps dans leur organisation
- prendre des décisions pertinentes.
- améliorer leurs relations avec autrui



## Contenu de la formation

- **Comprendre le lâcher prise** : de quoi s'agit-il vraiment ?
- Connaître le vrai sens du lâcher prise et sortir des idées reçues
- Cerner les différentes dimensions et niveaux du lâcher prise
- Identifier les enjeux et bénéfices du lâcher prise (sur le plan individuel et relationnel)
- Repérer les obstacles et les freins fréquemment rencontrés

**Se situer par rapport au lâcher prise**

- Repérer son mode de fonctionnement
- Identifier ses résistances et ses croyances limitantes (niveau du mental et du corps)
- Mesurer ses motivations et son engagement
- Evaluer ses points forts et ses zones de vigilance
- Repérer les situations bloquantes

**Explorer et utiliser les différents outils du lâcher prise**

- Transformer ses émotions en alliées
- Se centrer sur ses sensations corporelles pour mieux comprendre son corps
- Optimiser sa respiration
- Pratiquer la relaxation au niveau mental et physique
- Savoir relativiser pour mieux prendre du recul
- Rester positif dans des situations stressantes
- Accepter l'erreur pour progresser
- Rebondir face au changement
- Ouvrir son esprit à de nouvelles idées

**Organisation de la formation****Moyens pédagogiques et techniques**

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variées** permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



## Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).  
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



## Durée

- **2 Jours** non consécutifs, soit 14 heures.  
Les périodes d'inter-session permettent une mise en pratique sur le terrain des éléments abordés en formation, ainsi qu'un retour d'expérience.



## Tarif

- Devis sur demande.



## Taux de satisfaction\*

- **9,5/10**

*\*moyenne des évaluations de satisfaction réalisées à l'issue de chaque formation.*

## Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ [contact@souriance-rh.com](mailto:contact@souriance-rh.com)

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.