

# Pratiquer le lâcher prise

14.00 h / 2.00 jour(s) 840.00 € TTC en INTER (INTRA sur devis)

## Objectif(s)

- Découvrir le processus du lâcher prise
- Reconnaître les enjeux du lâcher prise sur notre santé physique et mentale
- Identifier les attitudes à adopter dans le lâcher prise
- Programmer son plan d'action pour commencer à aller mieux



## Programme

- Comprendre ce qu'est le lâcher prise et quelle est son origine
  - Définition du lâcher prise, son histoire
  - Comprendre le lâcher prise et le définir
- Quelles sont les principes du lâcher prise ?
  - Lâcher prise c'est accepter ses limites comment et pourquoi ?
  - Les 3 cercles d'influences selon la théorie de Stephen Covey
- Pourquoi faut-il lâcher prise et quels sont ses avantages et ses enjeux sur notre santé mentale et physique ?
  - Zoom sur les bienfaits du lâcher prise
  - Les bonnes raisons du lâcher prise et ses conséquences
- Changer nos comportements et adopter de nouvelles attitudes
  - Apprendre à ajuster ses attitudes et ses comportements
  - identifier les schémas résistant au lâcher prise
- Travailler sur son plan d'action et ses objectifs atteignables et réalisables
  - Cerner vos zones de crispation
  - Se débarrasser des pensées négatives
  - Se recentrer sur l'essentiel



## Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique de KEY FORM & Solutions se compose d'une dizaine de professionnels alliant compétences pédagogiques et vécus professionnels issus de différents horizons (commerce, communication, associations, entreprises, organismes de formation professionnelle, service public de l'emploi...).



## Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.



## Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

## Modalité

Formation présentielle

## Profil Apprenant

- Tout public

## Pré-requis

- Aucun pré-requis

## Contactez-nous

Erika TONNERRE  
02 30 96 68 40  
formation@key-form.fr

## Accessibilité

Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un accompagnement individuel par notre référent handicap.

## Indicateurs de qualité

Taux de satisfaction prochainement disponibles

