

Réussir à lâcher prise (Formation présentielle)

14.00 h / 2.00 jour(s)

980.00 € TTC en Inter
(Intra et groupe sur demande)

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 résistants 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.

Profil Apprenant(s)

- Tout public

Pré-requis

- Aucun pré-requis

Demande d'informations

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

Accessibilité

Conforme - Organisme ERP5
Référént handicap : Etienne RUPIN
Sous un préavis de 30 jours pour s'assurer des conditions d'accueil adaptées. Contact : formation@key-form.fr - Tel 02 30 96 68 40
Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un accompagnement individuel par notre référent handicap dédié.

Dates et délais d'accès

La durée estimée entre la demande et l'entrée en formation varie selon les modalités de financement : temps de traitement du dossier des prises en charge, délai de rétractation pour les particuliers.
Délai d'accès : 2 semaines

Lieu de formation

Inter :
KEY FORM & Solutions
7 rue de Vezin
35000 Rennes
Intra :
France métropolitaine

Indicateurs de qualité

Taux de satisfaction : 90%



KEY FORM
& SOLUTIONS