

# SAVOIR LÂCHER PRISE

DCT12



## STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

900 €

## CERTIFICATIONS

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

## PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon

1<sup>re</sup> Session : 04/04 et 12/04  
2<sup>e</sup> Session : 03/10 et 10/10

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

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

## PROGRAMME

### 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 reflexes

L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

### Mettre en place son plan d'action

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

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### BESANÇON

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

#### BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

#### VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

#### LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)