

DVP-21

SAVOIR LACHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- **Distinguer les éléments constitutifs du lâcher prise**
- **Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental**
- **Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement**
- **Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser**

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Comprendre et définir le lâcher prise**
 - ✓ La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
 - ✓ L'identification du bénéfice sur le développement personnel.
 - ✓ Le changement, le contrôle.
 - ✓ Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.
 - ✓ L'état présent.
- **Identifier les conséquences du lâcher prise**
 - ✓ Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel.
 - ✓ La santé, le mental et le bien-être.
 - ✓ L'écoute de son corps : " le corps est le temple de l'esprit ".
 - ✓ L'importance de changer ses attentes.
- **Ajuster ses attitudes et ses comportements**
 - ✓ Identifier ce que " vous tenez " avant de lâcher prise.
 - ✓ Faire taire son mental.
 - ✓ Se débarrasser des pensées négatives.
 - ✓ Élargir son regard sur les autres et les événements.
 - ✓ Cerner ses zones de crispation.
 - ✓ Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.
- **Recenter l'essentiel et garder le cap**
 - ✓ Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
 - ✓ Les détails de quelques techniques.
 - ✓ La levée de résistances par l'humour et la créativité.

- ✓ L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- ✓ L'acceptation de ce qui satisfait vos sens.
- ✓ L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).
- **Programmer son plan d'action**
 - ✓ Les axes de progression : combien de temps ?
 - ✓ Vos objectifs et moyens.
 - ✓ La planification du lâcher prise dans son agenda.

PUBLIC CONCERNE :

Toutes les personnes désirant gérer autrement leur énergie et améliorer leur bien-être.

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience