

PRENDRE DU REcul ET LÂCHER PRISE



OBJECTIFS

- Relativiser les tensions du quotidien pour garantir la qualité de son travail
- Canaliser son énergie et ses émotions face aux événements
- Gagner en sérénité dans sa vie professionnelle

PUBLIC

Tous public

PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

PROGRAMME

Comprendre les positions de vie

- Définition du lâcher prise : ses origines, ses principes
- Vivre l'instant présent
- Comprendre le stress provoqué par le futur
- Origine et utilité des émotions
- Les émotions prennent parfois le pouvoir

Développer des attitudes professionnelles

- Différencier « lâcher prise » et « laisser tomber »
- Prendre du recul pour anticiper et s'organiser
- Eviter les réactions à chaud
- Instinct, intuition, réflexes : quelles différences ?

Comportements et modes de fonctionnement personnel

- Connaissance de soi et des autres
- Importance de la gestion des émotions et du stress
- Résistance au changement
- Relations inter-personnelles
- Se débarrasser des pensées négatives

Garder le cap

- Travailler en toute sérénité
- Acceptation du changement



DATES

Saint-Quentin le 13/05/2019



DURÉE

2 jours



VALIDATION

Attestation de formation



COÛTS

750 € HT

- Se fixer des objectifs de progrès
- Rechercher des solutions acceptables
- Valorisation de la solution commune

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, de mises en situation
- La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expériences dans leur domaine de compétences

AMIENS
74 rue de Poulainville
CS 50024
80084 Amiens Cedex 2
03 22 54 64 00

BEAUVAIS
6 avenue Paul-Henri Spaak
60000 Beauvais
03 44 12 37 80

CHAUNY
116 rue André Ternynck
02300 Chauny
03 23 40 23 30

COMPIÈGNE
87 avenue de la Mare Gessart
ZAC du Bois de Plaisance
60280 Venette
03 44 20 70 10

FRIVILLE
Rue Émile Zola
BP 60094
80534 Friville Escarbotin
03 22 60 20 20

ST-QUENTIN
Z.A. La Vallée
114 rue de la Chaussée Romaine
02100 St-Quentin
03 23 06 28 88

SENLIS
1 avenue Eugène Gazeau
60300 Senlis
03 44 63 81 63

SOISSONS
161 rue des Grands Près
02200 Billy sur Aisne
03 23 75 65 75



AMIENS
74 rue de Poulainville
CS 50024
80084 Amiens Cedex 2
03 22 54 64 00

BEAUVAIS
6 avenue Paul-Henri Spaak
60000 Beauvais
03 44 12 37 80

CHAUNY
116 rue André Ternynck
02300 Chauny
03 23 40 23 30

COMPIÈGNE
87 avenue de la Mare Gessart
ZAC du Bois de Plaisance
60280 Venette
03 44 20 70 10

FRIVILLE
Rue Émile Zola
BP 60094
80534 Friville Escarbotin
03 22 60 20 20

ST-QUENTIN
Z.A. La Vallée
114 rue de la Chaussée Romaine
02100 St-Quentin
03 23 06 28 88

SENLIS
1 avenue Eugène Gazeau
60300 Senlis
03 44 63 81 63

SOISSONS
161 rue des Grands Près
02200 Billy sur Aisne
03 23 75 65 75

