

ATELIER À DISTANCE : **Lâcher prise et prendre du recul**

PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

DURÉE : 6 heures réparties sur 1 journée ou 2 demi-journées

PRIX :

>> **Tarif par personne** pour une formation en groupe (6 personnes maxi) : **590 euros HT** (708 euros TTC)

>> Tarif pour une **formation individuelle** : nous consulter

OBJECTIFS

- ▶ Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.
- ▶ Cultiver l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté.
- ▶ Développer sa résilience pour retrouver son efficacité.

MODALITÉS :

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette équipé(e) :

- ▶ d'une connexion Internet filaire ou sans fil (WI-FI) de bonne qualité.
- ▶ d'une webcam.
- ▶ d'une sortie audio ou d'un casque d'écoute.

Programme

Savoir prendre du recul

- Oser renoncer au contrôle absolu.
- Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel.
- Savoir prendre soin de son corps : santé mentale, alimentation, sommeil.

Cultiver l'art du lâcher-prise

- Distinguer les vrais conflits des faux problèmes.
- Esquiver les interruptions et les sollicitations.
- Se débarrasser des pensées automatiques et des croyances déprimantes.

Développer sa résilience

- Reconstruire ses schémas cognitifs et ses comportements automatiques.
- Redéfinir ses vraies priorités pour tenir le cap.

Moyens pédagogiques : apports pédagogiques opérationnels, mémo récapitulatif en fin de formation, exercices pratiques individuels et collectifs avec restitution, synthèse des apports et plan d'action.

Évaluation des acquis : réalisée en fin de formation par un quizz.

Sanction de la formation : attestation de fin de formation.