



## 2 Jours **Lâcher prise et gagner en efficacité**

dans **GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-06**

### Objectifs de la formation

- Appréhender le "lâcher prise"

### Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Définir le Lâcher prise

- Définition
- Lâcher prise n'est pas « s'arrêter »
- Le lâcher prise, ou comment ne pas tout contrôler

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Pratiquer l'introspection pour mieux comprendre

- L'analyse de soi
- Identifier les changements
- Connaître ses faiblesses
- Reconnaître ses qualités

#### Jour 2 - Matin

##### 3. Employer des outils concrets pour une organisation nécessaire au lâcher prise



- Tenir son cap et développer son esprit de synthèse
- Gérer ses priorités une par une
- Apprendre à se détendre et à gérer ses émotions

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Appliquer le respect des échéances

- Les pièges de la dérive du temps
- Un outil très efficace : Le plan de journée
- Calculer le temps dont vous disposez réellement

### 5. Déterminer ses résultats

- Se contenter et sourire
- Ecouter son corps
- L'équilibre mental et corporel

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant objectiver une situation d'échec, de stress ou de changement

## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.



- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

