

---

# LIBEREZ-VOUS DU STRESS : FORMATION SUR L'ART DU LÂCHER PRISE

---

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ▶ Comprendre le concept le lâcher prise et son importance pour le bien-être personnel.
- ▶ Reconnaître les situations où lâcher prise est nécessaire et identifier les obstacles personnels à surmonter.
- ▶ Appliquer des techniques et des outils de lâcher-prise adaptés aux différents contextes de votre vie.
- ▶ Gérer les émotions négatives et le stress de manière plus efficace
- ▶ Cultiver une attitude de détachement sain en acceptant ce qui ne peut être changé.
- ▶ Améliorer vos relations interpersonnelles en développant une communication plus assertive et empathique.
- ▶ Favoriser votre croissance personnelle et votre épanouissement global
- ▶ Appliquer les principes du lâcher-prise de manière autonome dans votre vie quotidienne.

## PUBLIC

La formation sur le lâcher-prise peut bénéficier à un large public, car la compétence de lâcher-prise est pertinente et utile dans de nombreux domaines de la vie personnelle et professionnelle.

*Il convient de noter que la formation peut être adaptée en fonction des besoins spécifiques du public cible en mettant l'accent sur les domaines d'application pertinents pour eux.*

## PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis spécifiques pour participer à la formation sur le lâcher-prise, car il s'agit d'une compétence qui peut être acquise et développée par toute personne intéressée à améliorer sa capacité à faire face au stress, à lâcher prise du contrôle et à favoriser son bien-être émotionnel.

## DUREE

1 jour soit 7 heures

## PROGRAMME DE FORMATION

Comprendre le concept de lâcher prise et son importance pour le bien-être personnel

- ▶ Définition du lâcher-prise
- ▶ Origine du lâcher-prise
- ▶ Importance au quotidien

Reconnaître les situations où lâcher-prise est nécessaire et identifier les obstacles personnels à surmonter

- ▶ Identifier les croyances limitantes et les pensées négatives
- ▶ Analyser les facteurs de stress et d'anxiété
- ▶ Explorer les mécanismes de contrôle excessif

Appliquer des techniques et des outils le lâcher-prise adaptés aux différents contextes de votre vie et gérer stress et émotions de manière plus efficace.

- ▶ Pratiquer la pleine conscience
- ▶ Visualisation créative : se libérer des pensées et des émotions négatives
- ▶ Gestion du temps et des priorités
- ▶ Développer la confiance en soi

Améliorer vos relations interpersonnelles en développant une communication plus assertive et empathique, cultiver une attitude de détachement sain en acceptant ce qui ne peut être changé

- ▶ Communiquer de manière assertive
- ▶ Apprendre à accepter les différences et à lâcher prise sur le contrôle des autres

- ▶ Gérer les conflits de manière constructive

Favoriser votre croissance personnelle et votre épanouissement global en appliquant les principes de manière autonome dans votre vie quotidienne

- ▶ Elaboration d'un plan d'action personnel pour pratiquer le lâcher-prise

## Moyens pédagogiques

Cette formation s'appuie sur des démonstrations suivies d'exercices de compréhension et de réflexion, sur des échanges. Chaque thématique est mise en application par des exercices concrets.

Un support de formation PDF est fournis à chacun. Il reprend les points clés des éléments abordés.

## Modalités d'évaluation

Des évaluations (diagnostique et formative) sous forme d'auto-évaluation et d'exercices de mise en application, sont pratiquées tout au long de la formation afin d'individualiser son contenu aux participants.

À l'issue de celle-ci, une autoévaluation sous forme de quizz permet de valider la bonne acquisition des compétences clés liées aux objectifs pédagogiques.

## Moyens techniques

Les moyens techniques nécessaires seront en place avant de lancer la formation.

## Accessibilité

Pour les participants en situation de handicap, merci de me contacter afin que je puisse mettre en place des modalités d'accueil adaptées.