

## ADOPTEZ LE LACHER PRISE

### Destinée à

Toute personne confrontée à des changements importants ou souhaitant comprendre les mécanismes du lâcher prise ou désirant identifier et apprivoiser leurs émotions négatives

**Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.**

- **Inter**
- **Intra**
- **Sur mesure**

### Points forts

- Petits groupes (10 personnes maximum)
- Expertise du formateur en management et du bien-être au travail.
- Possibilité de formation personnalisée intra-entreprise ou individuelle

### Durée de la formation

# 2 jours

14h



**SESSIONS SUR  
INSCRIPTIONS**

### Ce que vous allez apprendre :

- Se recentrer & clarifier ses besoins
- Se libérer de la surcharge mentale
- Accueillir ses émotions
- Se libérer des émotions négatives
- Oser exprimer des émotions
- Agir quand les émotions passent la porte du bureau...



# Programme de la formation

## 1. Comprendre son fonctionnement par rapport au lâcher prise

- Définir le lâcher prise : pourquoi est-ce si compliqué ?
- Qu'est-ce qu'on cherche à « tenir » ?
- Se libérer de l'envie de tout contrôler
- Identifier les avantages et les inconvénients à ne pas "lâcher-prise"

## 2. Se libérer de la surcharge mentale

- Définir la surcharge mentale
- L'identifier dans son quotidien et s'en libérer

## 3. Accueillir ses émotions

- Qu'est ce qu'une émotion ?
- Les étapes du cycle émotionnel
- Les émotions négatives et leur impact

## 4. Se libérer des émotions négatives

- Comprendre notre mode de pensée
- Comment faire face à ses émotions négatives
- Travailler sa pleine conscience

## 5. Oser exprimer des émotions

- Décoder les interactions entraînant des émotions
- Se respecter soi même pour respecter autrui
- Préserver la relation avec l'autre
- Utiliser la communication non violente (CNV)

## 6. Gérer ses émotions dans son environnement professionnel

- Décoder son environnement de travail et les diverses situations
- Déterminer le lien entre émotion et action
- Savoir exprimer ses émotions au travers de ses besoins

## 7. Définir son plan action personnel

- Déterminer les étapes de son plan d'action

## Modalités

### NOTRE PARTI-PRIX PÉDAGOGIQUE

Chez **MDRH FORMATION**, nos formations sont centrées sur l'expérimentation et l'exploration de situations concrètes.

Vivre des expériences favorise l'appropriation des pratiques et l'intégration des concepts théoriques vous permettant ainsi de les adopter immédiatement dans votre environnement.

Une occasion de gagner en impact pour vous et votre organisation !

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation alterne des exposés théoriques partagés en video-projection et/ou avec un tableau blanc, et leur mise en application individuellement ou en petit groupe sur des cas pratiques au plus proche de la réalité des participants.

Un support et des modèles au format numérique et/ou papier seront remis à chaque participant.

Les échanges et le partage de bonnes pratiques sont encouragés par des activités en groupe pour favoriser l'intelligence collective.

## EVALUATION ET VALIDATION

### En amont de la formation

- Un questionnaire en amont du parcours permet de vous positionner et faire le point sur votre démarche actuelle et vos outils mis en place. Vous pourrez également nous partager vos besoins et attentes.

### Au cours de la formation

- Exercices pratiques, mises en situation de travail... pour valider l'appropriation et la compréhension de chaque notion abordée en formation par les participants.

### En fin de formation

- Validation des acquis : questionnaire à compléter par le stagiaire pour valider l'atteinte des objectifs,
- Une **attestation de fin de formation** reprenant les objectifs de formation est également remise aux stagiaires, signée par le formateur.
- Un **certificat de réalisation** est également remis aux stagiaires.

### Évaluation qualitative

- Afin de constamment améliorer notre offre, un questionnaire qualité est à remplir par les stagiaires à l'issue de la formation.

## Vos formatrices



### Charlotte CABAL

**Formatrice experte dans l'accompagnement individuel le bien-être au travail**

**Coach professionnel (certifié RNCP)**

**Coach certifié à l'outil EQ-i 2.0 / EQ 360** (Centre de l'Intelligence émotionnelle)

Intervenant en Région **Nouvelle Aquitaine et Pays de la Loire**

Pour plus d'information sur le programme, vous pouvez la contacter

directement au **06 65 44 11 89** ou par mail à [contact@mdrhformation.fr](mailto:contact@mdrhformation.fr)



### Marjorie DERCOURT

**Consultante certifiée en bilan de compétences et en accompagnement individuel**

**Formatrice en RH**

**Référente AFEST certifiée (Action de Formation en Situation de Travail)**

Intervenant en Région **Nouvelle Aquitaine**

Pour plus d'information sur le programme, vous pouvez la contacter

directement au **06 70 75 09 34** ou par mail à [contact@mdrhformation.fr](mailto:contact@mdrhformation.fr)

## DÉLAI D'ACCÈS

Pour les formations intra-entreprise ou individuelles, un délai de 15 jours est nécessaire pour adapter le contenu au cahier des charges spécifique de votre entreprise.

Délais d'inscription en INTER : au plus tard 15 jours avant la date de démarrage

En cas de financement par un tiers (OPCO...), merci de tenir compte des délais d'obtention de l'accord.

## INTER ( regroupant différentes entreprises) - Région Nouvelle Aquitaine + Pays de la Loire

- En présentiel, 10 personnes maximum
- Lieux de la formation et accès :
  - **2 rue des Ecoles - 86170 NEUVILLE DE POITOU (maximum 6 personnes)**
  - **34 avenue Victor Hugo – 79200 PARTHENAY (maximum 10 personnes)**
  - **Rue du Porteau - 86000 POITIERS (maximum 10 personnes)**
  - **8 Bd du roi René - 49100 ANGERS (maximum 10 personnes)**
- Tarif net de taxe : 1300 €/participant. Le déjeuner est inclus dans le prix de la formation
- Sessions organisées tous les mois
- La formation se déroule de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30. Accueil assuré à partir de 8h45.

## INTRA (chez vous, rien que pour votre équipe) - Région Nouvelle Aquitaine + Pays de la Loire

- En présentiel, 10 personnes maximum
- Dans vos locaux
- Sur devis, nous consulter
- A planifier selon vos disponibilités

## SUR MESURE - Région Nouvelle Aquitaine + Pays de la Loire

- Nous adaptons le contenu selon vos besoins
- En présentiel
- Sur devis, nous consulter

## ADAPTATION AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous sommes engagées et sensibles à l'accueil et l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concernés, veuillez contacter **Marjorie DERCOURT** au sein de MDRH FORMATION, joignable par mail à l'adresse suivante : [contact@mdrhformation.fr](mailto:contact@mdrhformation.fr) ou par téléphone au **06 70 75 09 34** pour étudier ensemble votre situation.

## PLUS D'INFORMATIONS

Les fondateurs et dirigeants de **MDRH FORMATION** se tiennent à votre disposition

**Marjorie DERCOURT** - Relation client & Référente handicap au 06 70 75 09 34

**Frédéric DERCOURT** - Relation client & Gestion financière au 06 81 60 55 58

34 avenue Victor Hugo 79200 PARTHENAY

Par mail : [contact@mdrhformation.fr](mailto:contact@mdrhformation.fr)

sur notre site : [www.mdrhformation.fr](http://www.mdrhformation.fr)

Organisme de formation enregistré sous le n° 75 79 01 489 79 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine

*"La formation est l'essence de tout succès"*