

ADOPTEZ LE LÂCHER-PRISE

Cette formation s'adresse

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

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

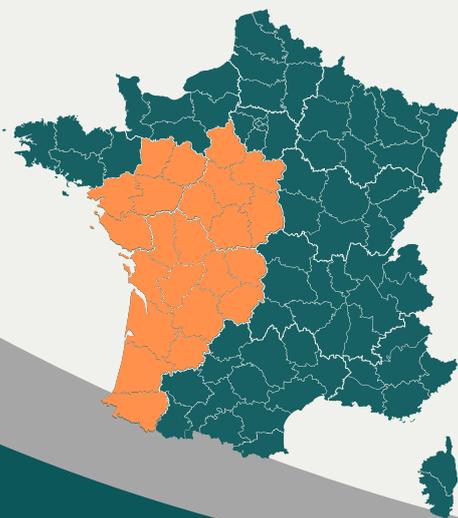
Points forts

- Expertise des formatrices
- Sessions flexibles
- Approche personnalisée
- Actions réflexives

Durée de la formation

2 jours - 14h

consécutifs ou non



INTRA/INTER

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 formation

Transformez votre quotidien et apprenez à vivre pleinement ! Rejoignez notre formation immersive "**Adoptez le Lâcher-Prise**" pour découvrir comment vous recentrer, libérer votre esprit de la surcharge mentale, et accueillir vos émotions de manière constructive.

Profitez d'une approche personnalisée avec des formatrices expertes en coaching et développement personnel, et bénéficiez de techniques éprouvées pour un mieux-être durable.

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"

Se libérer de la surcharge mentale

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

Accueillir ses émotions

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

Se libérer des émotions négatives

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

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

Le programme indiqué est donné à titre indicatif. Le formateur pourra adapter son contenu et ses modalités pédagogiques en fonction des attentes et des besoins des stagiaires.

Modalités

NOTRE PARTI-PRIS 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.

- Apprentissage par la pratique
- Actions réflexives
- Pleine conscience
- Communication Non Violente (CNV)

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

ÉVALUATION 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

- 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.



VOTRE FORMATRICE

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)

Pour plus d'information sur le programme, contactez nous par mail et sollicitez **Charlotte**



VOTRE FORMATRICE

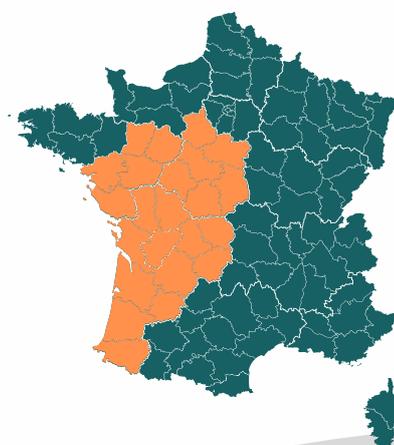
Marjorie DERCOURT

Consultante certifiée en bilan de compétences

Formatrice en développement personnel

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

Pour plus d'information sur le programme, contactez nous par mail et sollicitez **Marjorie**



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, FAF...), merci de tenir compte des délais d'obtention de l'accord de financement.

INTER (regroupant différentes entreprises)

- En présentiel, 10 personnes maximum
- Tarif net de taxe : 1370 €/participant. **Le déjeuner est inclus dans le prix de la formation**
- La formation se déroule de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

En INTER : nous pouvons vous accueillir sur les régions suivantes : Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Centre Val de Loire

INTRA (chez vous, rien que pour votre équipe)

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

En INTRA : nous intervenons sur les régions suivantes : Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Centre Val de Loire

ADAPTATION AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous sommes engagés 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**, joignable par mail à l'adresse suivante :

contact@mdrhformation.fr ou par téléphone au **06 70 75 09 34**.

PLUS D'INFORMATIONS

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



Marjorie Dercourt

Relation client & Référente handicap

06 70 75 09 34

Frédéric Dercourt

Relation client & Gestion financière

06 81 60 55 58

34 avenue Victor Hugo
79200 PARTHENAY
contact@mdrhformation.fr

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"