



Objectif

- Connaître les éléments constitutifs du lâcher prise
- Comprendre les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental
- Transformer ses pensées négatives et ses comportements
- Développer dans l'action la recherche de sens et de simplicité

Participant

Toute personne désirant gérer autrement son énergie et améliorer son bien-être

Moyens pédagogiques

Un support de cours par stagiaire

Validation des Acquis

Exercices de mise en application tout au long de la formation, questionnaire d'évaluation fin de formation

Prérequis

Aucun

Programme

1) Définition du lâcher prise

- Définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- Identifier le bénéfice du développement personnel.
- Le changement, le contrôle.
- Libérons-nous du temps : le passé, le présent et le futur.
- L'état présent.

2) Les conséquences du lâcher prise

- Pourquoi lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel ?
- Santé, mental, bien-être.
- Écoutons notre corps : "le corps est le temple de l'esprit".
- L'importance de changer ses attentes.

3) Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Avant de "lâcher", encore faut-il savoir ce que vous "tenez".
- Faire taire son mental.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cerner ses zones de crispation.
- Les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.



4) Recentrer l'essentiel et garder le cap

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
- Détail de quelques techniques.
- Lever les résistances par l'humour et la créativité.
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- N'accepter que ce qui satisfait vos sens.
- L'analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

5) Programmer son plan d'action

- Axe de progression : combien de temps ?
- Objectifs et moyens : la visualisation, le topolangage.
- Le lâcher prise dans son agenda.