

## Objectifs de la formation

Devant un rythme de vie effréné, on se laisse emporter par la répétition de situations professionnelles que l'on gère très souvent en mode réflexe c'est à dire fort de nos habitudes relationnelles que l'on joue et rejoue sans cesse. Sans prendre le temps de mieux comprendre nos attitudes et comportements, on subit la situation.

On vit du stress au quotidien en voulant tout contrôler.

Mais comment la situation pourrait-elle changer si nous ne changeons pas notre vision, nos intentions et nos actions ?

Dans ce tourbillon, comment lâcher-prise et proposer autre chose ?

Apprendre à s'écouter soi-même devient donc un gage de respect pour soi et par conséquent un gage de respect pour l'autre.

Cette formation est conçue de façon pratique et vous aurez l'occasion d'apprendre à vous écouter, à mieux vous comprendre.

Mais vous allez également expérimenter une technique inédite très efficace pour savoir lâcher prise et diminuer votre stress au quotidien.

- Savoir comment s'observer
- Développer la responsabilité
- Découvrir le sens de l'engagement
- Découvrir les bienfaits de la respiration ventrale
- Développer l'observateur en soi dans l'accueil et l'acceptation
- Être capable de lâcher prise
- Découvrir quand et comment utiliser cette technique anti-stress
- Mieux se comprendre et donc mieux comprendre les autres
- Avoir une vie professionnelle constructive et apaisée

## Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

---

## Pour quel public ?

Toute personne en situation professionnelle active ou en recherche d'emploi ou en reconversion voulant :

- développer ses compétences relationnelles
  - améliorer sa capacité à faire face aux situations de stress
  - apprendre à lâcher prise.
- 

## Les plus de cette formation

Toute personne en situation professionnelle active ou en recherche d'emploi ou en reconversion voulant :

- développer ses compétences relationnelles
  - améliorer sa capacité à faire face aux situations de stress
  - apprendre à lâcher prise.
- 

## Programme détaillé de la formation

- Qu'est-ce que la responsabilité en entreprise ?
- Comment s'engager vraiment ?
- Comment mieux gérer une difficulté ?
- L'abandon : une technique simple et efficace à appliquer dans son quotidien.
- Qu'est-ce que le stress, son lien avec le contrôle de soi et des autres ?
- Les différences entre prévenir, diriger, contrôler, maîtriser et s'affirmer
- Comment diminuer une suractivité du plan mental ?
- Comment ressentir et diriger son mental au lieu d'être dirigé par ce dernier ?
- Apprendre à lâcher prise et à se détendre lors d'un malaise
- La respiration ventrale : un outil de libération
- Savoir lâcher-prise et accepter ce qui est plutôt que se fatiguer à vouloir contrôler les résultats.

*En complément des apports théoriques et didactiques, différents tests permettent de mesurer son degré de résistance. La technique du lâcher-prise sera expérimentée plusieurs fois dans la formation.*