

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.

Les 3 objectifs principaux sont :

- **vous aider à découvrir ce qui vous empêche de bien vivre votre vie professionnelle à son maximum**
- **savoir pourquoi vous vivez ces situations**
- **vous donner des moyens pour y faire face**

Ces différents thèmes seront abordés durant cette journée :

- 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

- Une formation inédite créée par Lise Bourbeau, la pionnière du développement personnel, qui s'appuie sur plus de 40 années d'observations et de pratiques.
 - Une technique inédite de lâcher-prise enseignée dans cette formation qui vous permettra de diminuer le stress quotidien pour améliorer vos compétences.
 - Des outils pratiques très simples pour mieux se connaître et donc mieux comprendre les autres, qui peuvent être mis en œuvre au sortir de la formation.
 - Un suivi sous forme d'e-coaching en option sur demande.
Renseignements par email contact@essae.fr
-

Programme détaillé de la formation

- Les lois de la bienveillance et de la responsabilité
- Décodage d'une situation problématique
- Technique du lâcher prise
- Comment décoder une croyance ?
- Exercice de détente dirigée
- La technique du miroir
- Comment mieux gérer une difficulté ?
- La respiration ventrale : un outil de libération
- Savoir lâcher-prise et accepter ce qui est.

En complément des apports théoriques et didactiques, différents outils et partagent à 2 ou 3 permettent d'expérimenter. La technique du lâcher-prise est immédiatement applicable à l'issue de la formation.