

APPRENDRE À LÂCHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL

Réf
RDEVPLPRA-EGU14

Modalité
Présentiel/Distanciel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
8



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Lâcher prise tout en étant présent et acteur.
- Trouver la bonne distance face aux événements et situations.
- Réduire le stress occasionné par le manque de recul.
- Devenir objectif et factuel.
- Désamorcer les situations relationnelles complexes.
- Rester calme, confiant et positif.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Découvrir son fonctionnement afin d'apprendre à agir et non plus subir

- Travailler sur un objectif personnel d'amélioration.
- Développer ses atouts personnels et lever les freins inconscients.

Trouver sa juste place et développer une posture adaptée

- La confiance.
- L'estime de soi.
- L'affirmation de soi.

Apprendre à mieux communiquer

- Exprimer son désaccord.
- Ecouter ses besoins.
- Poser ses limites.
- Recadrer.

Découvrir des méthodes de prise de recul

- La respiration.
- L'ancrage positif.
- La cohérence cardiaque.

Développer une attitude positive

- Oser pratiquer l'humour et l'autodérision.
- Faire confiance et avoir confiance.
- Cultiver authenticité et vigilance.



PÉDAGOGIE

La méthode d'intervention offre un espace de parole favorisant la prise de recul et la remise en question. Il s'agit d'un véritable processus d'accompagnement avec des outils simples et concrets pour donner des clefs efficaces et adaptées à chacun.

La pédagogie est participative et interactive.

Les outils sont issus de la PNL, de l'analyse transactionnelle et de la communication non-violente (CNV).



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046



Notre formatrice est coach professionnelle, spécialiste en communication, développement personnel et transfert de compétences.

 **ACCESSIBILITÉ**

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.