



APPRENDRE LE LACHER-PRISE ET CAPITALISER SON ENERGIE

OBJECTIF GENERAL : Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles

PUBLIC : Cadre, manager, manager transversal, chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle.

PRÉ-REQUIS : Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

OBJECTIFS :

- "Lâcher-prise" sans "laisser-aller".
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles.
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité.

PROGRAMME ET CONTENU :

- 1 - Comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher-prise"
 - Faire le point sur soi à partir d'un auto-diagnostic.
 - Cerner ses zones de crispation.
 - Identifier les avantages à ne pas "lâcher-prise".
 - Repérer les sept poisons du "lâcher-prise".
- 2 - "Lâcher-prise" pour responsabiliser ses collaborateurs
 - Aider le collaborateur à "lâcher-prise".
 - Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser.
 - "Lâcher-prise" en relation : - estime ; - confiance ; - autonomie.
 - Lever les freins au "lâcher-prise".
- 3 - Oser l'audace !
 - Prendre des risques sans danger.
 - Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives.
 - Résoudre ses méconnaissances.
 - Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.
- 4 - Pratiquer l'humour et la créativité
 - Débloquer les situations.
 - Expérimenter le recadrage et l'humour.
 - Élargir son regard sur les autres et les événements.
 - Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".

SMART & COM FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie active et participative : exposés théoriques sur PowerPoint, tests de personnalité, ateliers d'échange et de partage d'expériences, mises en situation et jeux pédagogiques.

DURÉE : 2 jours soit 14 heures.

FORMATEUR/TRICE : QUALIFICATIONS DES FORMATEURS

Formateur expert ayant une expérience significative dans le métier et dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre service pédagogique. Dans le cadre de la démarche qualité, le formateur communique annuellement les actions mises en place ou les formations suivies contribuant au développement de ses compétences. Expertise dans le domaine du métier de formateur.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES : La formation est réalisée en intra ou interentreprises. Le parcours avant l'entrée en formation est formalisé de la manière suivante : de la demande d'information à l'entrée en formation, il ne peut excéder un délai de plus de trois mois. Le demandeur est informé lors de la demande d'information des dates. Les délais d'accès sont précisés dans les conditions générales de vente.

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

METHODES D'EVALUATION : Des exercices sous forme de Mini cas seront réalisés régulièrement durant la formation pour vérifier la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances.

- En cours de formation : Exercices en situation.
- En fin de formation : Test d'évaluation finale.

VALIDATION : Attestation de fin de formation article L. 6353-1 du code du travail.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement, fiche d'évaluation de formation, attestation assiduité.

TARIF : nous contacter pour devis.

ACCESSIBILITE : Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires. Contacter le référent handicap au 06 76 89 97 19.

NOM DE L'ENTREPRISE	TYPE DE DOCUMENT	DATE DE CREATION	DATE DE MISE A JOUR	PAGE
SMART AND COM FORMATION	FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION	2016	Janv 2024	2/2