



ACCEPTER DE LÂCHER PRISE

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'appréhender les situations de tension et y faire face plus efficacement.

Durée:

- 14.00 heures (2 jours)

Prérequis

- Aucun prérequis

Nombre de participants :

- 5 à 10 personnes

Profils des apprenants

- Tout public désireux de se libérer de tensions superflues.
- Formation ouverte aux élus locaux dans le cadre de leur mandat.

Objectifs pédagogiques

- Définir les éléments de base du lâcher prise.
- Reconnaître ses sources de tension.
- Lutter contre ses pensées limitantes.
- Expliquer la technique pour prendre du recul.
- Lister les actions à entreprendre au quotidien pour limiter son stress.
- Expliquer le lien que l'on fait entre résistance et souffrance.

Contenu de la formation

• Jour 1

- S'évaluer pour évoluer
- Les fondamentaux du lâcher-prise
- Analyser la pression chronique
- Apprivoiser ses réactions face au stress
- La concentration immédiate
- Les voleurs de temps
- La posture de l'esquive
- La respiration de pouvoir
- Les pensées positives

• Jour 2

- Se ressourcer en milieu professionnel
- Relation résistance/souffrance
- Prendre du recul
- Comprendre ses peurs
- Dompter ses peurs avec le « FOG »
- Accepter de lâcher prise

Spirale FCC

8 montée de l'école

05150 MONTJAY

Email: contact@spiralefcc.fr

<http://spiralefcc.fr>

Tel: 07-82-70-69-75



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Christophe ROSANVALLON : FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL

Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills) telles que :

- Gérer efficacement le stress du quotidien
- Gérer son temps et ses priorités
- Établir une communication positive et constructive
- Accepter de lâcher-prise ;
- Communiquer sans violence
- Augmenter son estime de soi et son charisme

Il coache régulièrement des personnalités du monde sportif et du monde politique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques.
- Étude de cas concrets.
- Outil caméra /media training
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Accès à la formation :

- La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction du profil des candidats et des modalités de prises en charge.
- Accessible aux personnes en situation de handicap. *Nous consulter pour tout aménagement de parcours.*
- *Les dates sont co-planifiées avec le client. Nous consulter.*

Prix (nets de TVA) :

- **Intra :**
 - 1000€/jour, soit **2000€**
 - Frais formateur au forfait en fonction du lieu d'intervention.
- **Inter :**
 - 200€/jour/stagiaire, soit **400€/stagiaire**