

Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit

Faire face aux situations professionnelles avec créativité et sérénité

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 2 jours (14 h)

Réf. : G7327

Prix inter : 1.570,00 € HT

Forfait intra : 4.135,00 € HT

Lâcher-prise en situation de travail, cela signifie quoi ? "Lâcher-prise", c'est prendre du recul, décaler son regard sur les événements. "Lâcher-prise" n'est ni "laisser-tomber", ni "laisser-faire". C'est, au contraire, accepter "ce qui est", et trouver des solutions pour "faire avec", autrement ! Du coup, le stress diminue, la confiance se développe, la motivation augmente, l'efficacité s'améliore et le sourire revient. "Lâcher-prise", c'est optimiser son énergie et l'utiliser au mieux pour les équipes et l'organisation. Cette formation, avec l'approche paradoxale de Palo Alto, vous aidera à vous "décaler". Cette formation est très recommandée en Intra pour les projets de transformation d'une organisation du secteur privé ou public.

Les objectifs de la formation

- Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles
- "Lâcher-prise" sans "laisser-aller"
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

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

Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Un autodiagnostic
- Une vidéo : "Homme-orchestre"
- Un premier outil

En présentiel / A distance

1 - Comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher-prise"

- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic
- 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"

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"
- Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail

Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Les points forts de la formation

- Activités individuelles et personnalisables avec une smartpocket téléchargeable sur téléphone.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

Dates et villes 2024 - Référence G7327

A distance

du 22 avr. au 23 avr.	du 2 mai au 3 mai	du 23 mai au 24 mai
du 10 juin au 11 juin	du 24 juin au 25 juin	du 15 juil. au 16 juil.
du 29 juil. au 30 juil.	du 27 août au 28 août	du 12 sept. au 13 sept.
du 19 sept. au 20 sept.	du 26 sept. au 27 sept.	du 10 oct. au 11 oct.
du 21 oct. au 22 oct.	du 30 oct. au 31 oct.	du 14 nov. au 15 nov.
du 21 nov. au 22 nov.	du 5 déc. au 6 déc.	du 19 déc. au 20 déc.

Paris

du 25 avr. au 26 avr.	du 14 mai au 15 mai	du 21 mai au 22 mai
du 23 mai au 24 mai	du 27 mai au 28 mai	du 6 juin au 7 juin
du 10 juin au 11 juin	du 13 juin au 14 juin	du 20 juin au 21 juin
du 8 juil. au 9 juil.	du 22 juil. au 23 juil.	du 22 août au 23 août
du 9 sept. au 10 sept.	du 16 sept. au 17 sept.	du 23 sept. au 24 sept.
du 7 oct. au 8 oct.	du 10 oct. au 11 oct.	du 17 oct. au 18 oct.
du 24 oct. au 25 oct.	du 4 nov. au 5 nov.	du 12 nov. au 13 nov.
du 18 nov. au 19 nov.	du 3 déc. au 4 déc.	du 5 déc. au 6 déc.
du 9 déc. au 10 déc.		

Rennes

du 23 mai au 24 mai	du 5 sept. au 6 sept.
---------------------	-----------------------

Strasbourg

du 27 mai au 28 mai	du 15 oct. au 16 oct.
---------------------	-----------------------

Lyon

du 6 juin au 7 juin	du 10 oct. au 11 oct.	du 5 déc. au 6 déc.
---------------------	-----------------------	---------------------

Nantes

du 10 juin au 11 juin	du 3 oct. au 4 oct.	du 5 déc. au 6 déc.
-----------------------	---------------------	---------------------

Toulouse

du 17 juin au 18 juin	du 4 nov. au 5 nov.
-----------------------	---------------------