



11-03-2024

## 5 réflexes pour lâcher prise

De la définition des éléments de base du lâcher prise aux principes de la concentration immédiate

### Dates

Nous contacter

### Durée

1 jour soit 7 heures - en présentiel

### Tarifs

250€/personne

### Possibilités de financement

OPCO selon la branche d'activités

### Lieux

GAP

### Contact

Pascale STOUVENOT

06 33 65 65 61

p.stouvenot@cci05formation.fr

### Référent Handicap

Delphine TEYSSOT

06 81 84 91 73

d.teyssot@cci05formation.fr

### Modalités d'accès

Entretien téléphonique

### Délai d'accès

Candidature à fournir avant le :

1 semaine avant

### Blocs de compétences

Aucun

### Équivalence

Aucun

### Passerelles

Aucune

### Suite de parcours

Aucune

## Publics

Tout collaborateur souhaitant progresser sur ses compétences comportementales

## Objectifs

Définir les éléments de base du lâcher prise

Appliquer les techniques de lutte contre les pensées limitantes

connaître les principes de la concentration immédiate

## Pré-requis

Aucun

## Programme

- Découvrir les fondamentaux du lâcher prise
- Gérer la pression de l'instant
- Apprivoiser ses réactions face au stress
- Pratiquer la relaxation et la visualisatoion
- Etudier la concentration immédiate
- Identifier les voleurs de temps
- Adopter la posture de l'esquive
- Pratiquer la respiration de pouvoir
- Prendre du recul

## Moyens pédagogiques

Minimum de 3 personnes pour ouverture de session

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation. Documents supports de formation projetés. Alternance d'apport théoriques, d'échanges, de travaux pratiques et de réflexion.

## Encadrement

Cette formation est animée par un consultant professionnel expert dans le domaine visé

## Suivi et évaluation

Evaluation orale en cours de formation

?????

## Débouchés

Non concerné

## Les +

Evaluation orale en cours de formation

Attestation de présence

Attestation de formation