

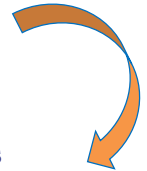


LACHER-PRISE

Développer une posture plus favorable à la réussite de vos projets

Besoin de changer de perspective ? ...de sortir de votre zone de confort ?
...de vous ouvrir aux opportunités ? ...de gagner en sérénité ?

Alors ce programme est fait pour vous !



Intention

Cette journée-atelier est l'occasion de **développer une autre posture** dans votre vie professionnelle... et personnelle aussi ! ...et ce dans un contexte convivial et sécurisant :

- ✓ Développer vos ressentis et votre sens de l'observation.
- ✓ Élargir votre cadre de référence en acceptant les autres comme une richesse et une source d'inspiration.
- ✓ Être dans le « flow » focalisé sur l'instant présent.

Objectifs

☞ *Comprendre, expérimenter, s'adapter, oser !*

- ✓ **Savoir-être** : sortir de votre zone de confort, dépasser vos freins, faire face au regard d'autrui, vous autoriser à être vous-même et à vous faire confiance, renoncer à tout maîtriser, aller vers l'essentiel qui a du sens...
- ✓ **Savoir-relationnel** : gérer votre stress, faire des compromis, veiller sur vos besoins et valeurs, oser la confiance...
- ✓ **Organisation & performances** : comprendre ce qu'est le lâcher-prise, prendre du recul et développer une vision globale, prendre la bonne décision, tenter sa chance et agir, relativiser les risques...

Bénéfices visés

- ✓ **Ouverture à la différence**, au dialogue et à la coopération.
- ✓ **Développement de son intégrité** (tête/cœur/corps).
- ✓ **Audace**, acceptation de soi, **sérénité**, bien-être, fierté.

1 – Lâcher-prise : identifier les indicateurs de stress

- Nommer et partager votre réalité au travers de vos représentations *perso* et *pro*.
- Recenser vos difficultés et freins, ainsi que vos raisons de ne pas lâcher-prise.
- Repérer vos comportements et mécanismes de défense en cas de stress.
- Expérimenter le lâcher-prise grâce aux jeux de rôles.

2 – Lâcher-prise : comprendre vos schémas cognitifs et conflits internes

- Explorer vos limites, identifier vos besoins non comblés, vos motivations et priorités.
- Raisonner sa voix intérieure qui susurre les croyances limitantes !
- Questionner vos émotions et ressentis lors des moments de « prise de tête ».
- Expérimenter le lâcher-prise grâce aux jeux de rôles.

3 – Lâcher-prise : acquérir une nouvelle grille de lecture

- Spécifier ce qu'est le lâcher-prise et ce qu'il n'est pas.
- Illustrer le lâcher-prise en termes de bénéfices.
- Expérimenter le lâcher-prise grâce aux jeux de rôles.

4 – Lâcher-prise : astuces pour sortir du dilemme et avancer

- Identifier vos propres solutions et vous inspirer des autres.
- Lister les astuces par catégories (pour soi, relations, organisation, travail, famille...).
- Sélectionner de nouvelles pratiques à mettre en œuvre à l'avenir et vous engager.
- Synthétiser vos apprentissages de la journée.

Modalités

- **Formation-atelier déclinable sur 1 ou 2 jours.**
- **En amont** : quiz de sensibilisation.
- **En présentiel** : alternance entre apports théoriques, expérimentation et partages.
- **En aval** : recueil des apprentissages.

Prérequis

- S'impliquer personnellement pour en retirer de vrais bénéfices.
- Accepter les jeux de rôles.

Inscription

- **Par courriel** à contact@osez-l-odysee.fr avec formulaire et acompte de 30%.
- **Règlement** du solde au plus tard 15 jours avant la date choisie.

