SMV
Formation Audit Conseil

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

LE LACHER PRISE

DUREE :
2 jours

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

PREREQUIS :
Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

OBJECTIF DE LA FORMATION :
Faire face aux situations professionnelles avec créativité et sérénité

MOYENS PEDAGOGIQUES :
Apports théoriques et pratiques, exercices de relaxation
Moyens humains : Formateur expert dans le domaine

NOTRE PLUS SMV ACADEMY :
Notre formateur vous accompagne avant, pendant et après la formation.

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT PAR RAPPORT AU "LACHER-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"

"LACHER-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"

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

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"

- **Evaluation de fin de formation**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :
A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 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

V1.31/1/2023