

## Apprendre à lâcher-prise

*Gagner en bien-être !*

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 1 jour soit 7h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** prendre conscience de l'importance du lâcher-prise. Travailler sur les croyances limitantes. Intégrer les techniques de lâcher-prise

**Objectifs opérationnels :** A l'issue de la formation, vous serez en capacité de mettre en pratique les techniques lâcher-prise afin de gagner en sérénité et en bien-être

**Tarifs :** 450 euros par stagiaire pour 1 jour

**Groupe de 1 à 12 personnes**

**Indicateurs de résultats :** Pas encore évalué

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Définir la notion de lâcher-prise

- Repérer vos croyances limitantes
- Appréhender les 2 piliers du lâcher-prise
- Connaitre les 10 clés du lâcher-prise

#### Module 2 : Lâcher-prise : les bénéfiques et les obstacles

- Identifier les obstacles qui me freinent dans ma capacité de lâcher
- Définir les bénéfiques de lâcher
- Définir mes objectifs personnels

#### Module 3 : Remplir ma boîte à outils

- Les domaines sur lesquels je peux m'entraîner
- Entraînement : yoga du rire, respiration et nœud de Cook, routine énergétique, méditation pleine conscience, les mantras

\*\*\*

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de gestion du stress. Un livret stagiaire est mis à disposition sur Google Drive, diaporama en support.

#### **Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi



\*\*\*