

# Formation EI-05 – Lâcher prise pour atteindre ses objectifs



Tout public



Aucun prérequis



## Prochaine session Inter-entreprises :

Le 30 mai 2024

Tarif Inter-entreprises : 410 € HT par personne

## Intra-entreprise présentiel

07 heures (1 journée)

1 450 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*

Contenu et durée

adaptés à vos besoins

\* Frais de déplacement en sus en fonction du lieu



*Lâcher prise : ce n'est pas lâcher l'objectif, mais trouver une autre stratégie pour l'atteindre.*

*« Apprivoiser le lâcher prise pour plus d'agilité »*

## Objectifs pédagogiques

- Focaliser sur les essentiels
- Comprendre les mécanismes qui nous amènent en situation de blocage
- Retrouver de la créativité et de la sérénité pour augmenter ses marges de manœuvre

## Compétences visées

- Distinguer quand contrôler et quand lâcher prise pour atteindre l'objectif
- Permettre à notre cerveau de retrouver la créativité
- Prendre en compte la stabilité/instabilité de l'environnement pour élaborer la stratégie
- Explorer le lien entre lâcher prise et confiance

## Programme

Accueil : lâcher prise sur soi

### Comprendre les mécanismes qui nous amènent en situation de blocage

Lâcher prise ou abandonner : quelle différence ?

La métaphore du singe

Jeu d'équipe

Cas pratiques des participants : intelligence collective

Retrouver la créativité : sortir des émotions liées à l'échec

### Expérimenter le lâcher prise

Jeu de confiance

La confiance en qui, en quoi ?

Le matelas de la confiance

A vos ficelles...

Libérer le stress

Changer d'angle de vue

C'est quoi « mon orange »...

## Les plus de l'intervention

Apport de processus pour sortir du « mode automatique »

Eclairage des processus d'enfermement sur la base des neurosciences et de la CNV

Réflexions individuelles et collectives, partage d'expérience

Expérimentation et apprentissage par le jeu



## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Marc Vilcot](#) OU [Selma Benhamou](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

