

Formation EI-05 – Lâcher prise pour atteindre ses objectifs



Tout public



Aucun prérequis



Inter-entreprises présentiel

8 avril 2025

7 heures (1 journée)

410 € HT / 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



Inter-entreprises présentiel

08 avril 2025

Lieu à définir

Sessions suivantes

[Consulter le calendrier](#)



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

Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com

