

Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit



DP-56 2 Jours (14 Heures)

Description

Lâcher-prise dans l'entreprise, cela signifie quoi ? 'Lâcher-prise', c'est prendre du recul, décaler son regard sur les événements. 'Lâcher-prise' n'est ni 'laisser-tomber', ni 'laisser-faire'. C'est, au contraire, accepter 'ce qui est', et trouver des solutions pour 'faire avec', autrement ! Du coup, le stress diminue, la confiance se développe, la motivation augmente, l'efficacité s'améliore et le sourire revient. 'Lâcher-prise', c'est optimiser son énergie et l'utiliser au mieux pour l'entreprise et les équipes. Cette formation, avec l'approche paradoxale de Palo Alto, vous aidera à vous 'décaler'.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Cadre, manager, manager transversal, chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle...

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- 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.

Programme de la formation

Comprendre son fonctionnement par rapport au

- 'lâcher-prise' Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
- Cerner ses zones de crispation. Identifier les avantages à ne pas 'lâcher-prise'.
- Repérer les sept poisons du 'lâcher-prise'.

'Lâcher-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'.