



Savoir Lâcher prise

Objectifs :	
Acquérir des outils, des méthodes pour faciliter le lâcher prise, savoir prendre du recul Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité Gagner en sérénité pour pouvoir mener à bien les missions ; Gérer son stress, ses émotions face à une situation ; Ne pas réagir à chaud face aux situations conflictuelles	
PUBLIC	Personne confrontée à la gestion des patients difficiles Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant objectiver une situation d'échec, de stress ou de changement
PRE REQUIS	Aucun
ORGANISATION	Durée : 2 à 3 Jours (14 à 21h) Matériel : Un support de cours + pc Nombre de Stagiaires : Minimum : 1 personne
FORMATEUR	Formateur ayant une expérience confirmée de la pédagogie et spécialiste dans la qualité et l'organisation industrielle
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins. Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Mise en situation. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
MODULE SUIVANT	
HANDICAP	Notre centre de formation est engagé dans une politique du handicap, à consulter sur notre site internet à l'adresse suivante https://www.borg-services.com/politique-handicap/

PROGRAMME

<p>1. Définir le Lâcher prise Définition Lâcher prise n'est pas « s'arrêter » Le lâcher prise, ou comment ne pas tout contrôler</p> <p>2. Pratiquer l'introspection pour mieux comprendre L'analyse de soi Identifier les changements Connaitre ses faiblesses Reconnaitre ses qualités</p> <p>3. Appliquer le respect des échéances</p>	<p>Les pièges de la dérive du temps Un outil très efficace : Le plan de journée Calculer le temps dont vous disposez réellement</p> <p>5. Déterminer ses résultats Se contenter et sourire Ecouter son corps L'équilibre mental et corporel</p> <p>Les attitudes possibles face à un comportement difficile - Avantages et limites des postures de fuite, domination et manipulation</p>
---	---

