

## PROGRAMME

### NOTRE INTENTION

Vous permettre de trouver les clés pour savoir quand et comment trouver la bonne distance émotionnelle, apprendre à relativiser, gagner en tranquillité et en maîtrise de soi.

### DÉCOUVRIR LE LÂCHER-PRISE

Définir et ressentir le lâcher prise  
Identifier les bénéfiques et les freins au lâcher prise  
Traiter les peurs associées à la perte de contrôle  
Apprendre à ne pas se laisser submerger : impératifs, imprévus...

### TRAVAILLER SON NIVEAU D'EXIGENCE

Distinguer ce qui est sous son contrôle et ce qui ne l'est pas  
Se donner le droit à l'essai-erreur  
Recentrer son attention sur ce qui est essentiel dans le présent  
Avoir le courage de partager ses envies, ses besoins et ses attentes

### S'AFFRANCHIR DES MESSAGES CONTRAIGNANTS

Apprendre à composer avec son entourage pour optimiser son travail  
Connaître ses limites et apprendre à les communiquer et les accepter  
Faire preuve de bienveillance envers son environnement et soi même  
Trouver la juste distance émotionnelle  
Apprendre à ne pas en faire « une affaire personnelle » et trouver la juste attitude face aux difficultés  
Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort  
Savoir se débarrasser des pensées automatiques et de la pollution mentale  
Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel

### ÉVACUER SES TENSIONS PHYSIQUES POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ

Détecter les signes de tensions inutiles  
Savoir prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau  
S'ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter  
Avoir recours à la sophrologie pour lâcher prise physiquement

## LA LOGISTIQUE

### Réalisation

En distanciel sur zoom ou en présentiel en entreprise ou dans un lieu externe.  
Effectif : 8 à 12 personnes

### Durée et horaires

2 jours  
9h à 12h et 13h à 17h

### Dates

À consulter sur notre site web ou sur simple demande.

### Tarif

Tarif inter-entreprise : 1520 euros

### Inscription

L'inscription est effective après validation des prérequis, réception de la convention signée. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.

### Animation

Consultants (CV sur simple demande)  
Consultez notre site internet awaki.eu pour découvrir l'ensemble des pro.

#### Référent pédagogique :

Valérie Flores-Rodriguez  
valerie@awaki.eu

#### Référent handicap :

Stéphanie Couloume  
contact@awaki.eu

## LE CADRE

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre comment ne pas s'épuiser inutilement
- Apprendre à protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs
- Savoir cultiver l'art du lâcher-prise
- Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité

### Public visé & pré-requis

#### Public :

Manager souhaitant devenir leader

#### Pré-requis :

Volonté de trouver les clés pour savoir quand et comment prendre du recul

### Moyens et méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques. Salles de cours, supports de cours, paperboard, supports informatiques, caméra.

Diffusion d'un support pendant l'animation et fichiers PDF remis aux stagiaires après le parcours synthétisant ce qui a été vu pendant l'animation.

### Contrôle des connaissances

Tout au long du parcours avec des exercices pratiques à réaliser + un oral au début et à la fin de l'animation, ainsi qu'un QCM validation = + de 60% de bonnes réponses ). Une attestation de fin de formation est délivrée après la formation.

### Modalité de suivi de l'exécution

Évaluation des acquis, QCM, feuille d'émargement, attestation de fin de stage, envoi des synthèses, évaluation après la formation et 3 mois après.

## INFORMATIONS UTILES

### Nature et but de l'action

Cette action de formation a pour but de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée. (Article L613-3)

### Accessibilité

Awaki est très sensible à l'intégration des personnes en situation de Handicap, contactez **Stéphanie Couloume (contact@awaki.eu)**, notre référent handicap afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.

### Positionnement - Pré-requis

Les objectifs individuels (besoins et attentes), la phase d'avancement du projet et les acquis existants seront recueillis : Formation « Inter » : avant l'inscription définitive afin de valider l'adaptation des profils au contenu annoncé. Formation « Intra » : avant la réalisation/adaptation du programme qui sera ainsi, si nécessaire, personnalisé.

### Organisme de formation

#### AWAKI

3 passage des Entrepreneurs,  
75015 PARIS

**SIRET** : 891 295 750 00014

**APE** : 8559A

**Date de création** : 15 octobre 2020

### Contact

#### Kathia MARTIN

kathia@awaki.eu  
09 85 19 48 74