

## Lâcher prise - 2022

**Durée**  
2 jours  
14 heures

**Prérequis**  
Aucun

**Tarifs**  
Inter : 880 euros/pers  
Intra : nous consulter

**Organisation en présentielle, distancielle ou multimodale**

**Délais d'accès :** jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@ecosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Référént Handicap Ecosys : Sylvain Chery

### Objectifs

- Faire le point sur ses pratiques en lâcher prise.
- Développer ses capacités au lâcher prise dans différents contextes.
- Construire sa propre méthodologie de lâcher prise durable.

### Contenu

- Identifier sa vision du lâcher prise
- Définir ce que signifie lâcher prise
- Clarifier ses ressources et freins au changement
- Apprendre à repérer le bon moment pour lâcher prise
- Gérer ses émotions
- Développer ses capacités d'adaptation
- S'estimer et avoir confiance en soi
- Développer son intelligence émotionnelle
- Lâcher prise et relation à autrui
- Savoir mettre en adéquation exigences et moyens pour rester efficace
- Prendre conscience de ses domaines de lâcher prise et les hiérarchiser
- S'entraîner avec régularité

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s)
- Jeux de rôles
- Réflexivité individuelle
- Exercices de bascule vers la sérénité (Approche Neurocognitive)

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation  
Quiz de connaissances / Evaluation à chaud / Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid  
Bilan intermédiaire et final avec les commanditaires

### Votre formateur

10 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences  
Approche systémique / Analyse transactionnelle / PNL  
*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*