

## Lâcher prise - 2026

<b>Durée</b> 2 jours 14 heures	<b>Prérequis</b> Aucun	<b>Tarifs</b> Inter : 900 euros/pers Intra : me consulter
--------------------------------------	---------------------------	---

Organisation en présentielle, distancielle ou multimodale

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

<b>Contact</b> S. Chery 06 81 65 81 92 <a href="mailto:sylvain@eclosyscoaching.fr">sylvain@eclosyscoaching.fr</a>	<b>Personnes en situation de handicap</b> Accueil et accompagnement personnalisé En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP Référent Handicap Eclosys : Sylvain Chery
--	--

<b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Faire le point sur ses pratiques en lâcher prise.</li><li>➤ Développer ses capacités au lâcher prise dans différents contextes.</li><li>➤ Construire sa propre méthodologie de lâcher prise durable.</li></ul>	<b>Contenu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Identifier sa vision du lâcher prise</li><li>➤ Définir ce que signifie lâcher prise</li><li>➤ Clarifier ses ressources et freins au changement</li><li>➤ Apprendre à repérer le bon moment pour lâcher prise</li><li>➤ Gérer ses émotions</li><li>➤ Développer ses capacités d'adaptation</li><li>➤ S'estimer et avoir confiance en soi</li><li>➤ Développer son intelligence émotionnelle</li><li>➤ Lâcher prise et relation à autrui</li><li>➤ Savoir mettre en adéquation exigences et moyens pour rester efficace</li><li>➤ Prendre conscience de ses domaines de lâcher prise et les hiérarchiser</li><li>➤ S'entraîner avec régularité</li></ul>
---	---

<b>Modalités pédagogiques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Questionnaire Ante-formation</li><li>➤ Test (s) et jeux de rôles</li><li>➤ Approche ludique</li><li>➤ Théâtre d'impro</li><li>➤ Réflexivité individuelle et collective</li><li>➤ Neuropédagogie</li></ul>	
---	--

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation

Quiz de connaissances / Evaluation de la satisfaction à chaud

Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid

Bilan à chaud et à froid avec les commanditaires

<b>Votre formateur</b> <p>15<sup>ème</sup> année d'expérience de coach professionnel et formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel Praticien en neurosciences – Certifié en animation de GAP Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées</p>
--