

Lâcher prise - 2026

Durée
2 jours
14 heures

Prérequis
Aucun

Tarifs
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

Contact
S. Chery
06 81 65 81 92
sylvain@eclosyscoaching.fr

Personnes en situation de handicap
Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Référént Handicap Eclosys : 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) et jeux de rôles
- Approche ludique
- Théâtre d'impro
- Réflexivité individuelle et collective
- Neuropédagogie

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

Votre formateur

15^{ème} 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