

**Thème**  
**Efficacité**  
**professionnelle**

# Le lâcher-prise

## Nouvelle gestion du stress au travail

### Le saviez-vous ?

Cette pratique n'exclut en rien l'aptitude à prévoir, à organiser ni ne nous dispense de nos responsabilités. Elle nous affranchit du complexe d'Atlas portant le monde sur ses épaules. Elle fait coïncider le plus profond détachement avec le plus authentique sentiment de responsabilité envers soi-même et les autres. Elle est aussi le fondement de la vraie confiance en soi. Tant que je me crois séparé et m'attribue un pouvoir sur ce qui est, je ne peux que me surestimer ou me sous-estimer. Dès l'instant où le moi est remis à sa place, il est reconnu pour exactement ce qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses.

**Public**  
Artisans  
Commerçants  
Professions libérales

**Date**  
Jeudi 20 Octobre  
1 journée  
de 9h15 à 17h30

**Lieu**  
CGAV - CGIA  
57 Acti-Nord Beaupty 3  
La Gîte  
Mouilleron-Le-Captif

**Conditions**  
Prix : 47.84 € TTC  
Déjeuner compris

**Animation**  
Anita BAUDOIN,  
Diplômée en PNL et TCC

### Objectifs

- Prévenir les déséquilibres en respectant le corps et le Mental.
- Eviter l'insomnie, la dépression, la dépendance.
- Acquérir les clés du lâcher-prise.



### Programme

- Mesurer, quantifier, analyser les pressions subies ou rencontrées.
- Le stress : le bon, le mauvais, mécanismes physiologiques.
- Incidences immédiates de la pensée sur le corps.
- Acquérir les clés du lâcher-prise.
- La confiance, le contrôle.
- Exercices simples de relaxation à intégrer au quotidien (gestes, postures et respiration diaphragmatique).

#### Devenir un observateur "Mentaliste"

On parle alors de l'empathie, cela permet de se comporter d'une manière à ressentir les sentiments de l'autre, sans se mettre vraiment à sa place. On exclut ses propres idées préconçues et toute tentative d'interprétation, on adopte une attitude physique de disponibilité, on laisse autrui s'exprimer sans l'interrompre, on le questionne (questions ouvertes), on l'incite à préciser le cours de sa pensée, lorsqu'elle est imprécise ou trop générale, on lui donne de nombreux signes visuels et verbaux d'intérêt, on reformule ses propos avec ses propres termes, puis avec les nôtres.



Bulletin d'inscription  
*Le lâcher prise*  
Jeudi 20 octobre 2011

N° Adhérent :	AGAV <input type="checkbox"/>	CGAV <input type="checkbox"/>
Nom et prénom ou raison sociale :		
.....		
Activité :		
Ville :		
Nom - prénom des participants :		
.....		
.....		
.....		

Je joins mon règlement de .....€ TTC x .....pers. =.....TTC  
par chèque bancaire

à l'ordre du CGAV  ou de l'AGAV

La facture et la confirmation vous seront adressées par courrier avant la formation.

Centre et Association de Gestion Agréés de Vendée  
57 Acti-Nord Beaupty 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon  
Tel : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13  
e-mail : formation@gavendee.fr - www.gavendee.fr