

Thème Efficacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

Lâcher prise peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'apprivoiser consiste à l'opposer à son contraire à savoir le contrôle. Tous, à des degrés divers, nous aimons bien avoir le contrôle, que ce soit sur notre travail ou des parties de celui-ci, sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres peut-être. Nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui, justement, sont hors de notre contrôle. Lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que nous pouvons seulement changer notre façon de les percevoir, nous sommes dans le lâcher prise.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 30 Septembre et
Mardi 1^{er} Octobre
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 95.68 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Jean-Pierre MARRIGUES,
SIRIA Consultants

Le Lâcher Prise et l'entreprise

Objectifs

- Découvrir un nouvel art de vivre, l'art de la maîtrise de soi.
- Mieux gérer son stress, améliorer sa confiance en soi, développer son énergie.
- Apprendre à optimiser chaque instant présent.



Programme

- Comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher prise".
 - Identifier les avantages du "lâcher-prise".
 - Repérer les 3 poisons du "lâcher-prise".
 - Gérer son stress, aider le collaborateur à "lâcher-prise".
 - Améliorer sa posture de manager pour autonomiser ses actions.
 - "Lâcher-prise" en relation : estime, confiance, autonomie.
- Oser l'audace, et pratiquer l'humour et la créativité !
 - Prendre des risques sans danger, gérer les peurs objectives et subjectives.
 - Résoudre ses méconnaissances, explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.
 - Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".

Le Lâcher Prise et l'entreprise

Avant de prétendre "lâcher", encore faut-il savoir ce que nous "tenons" ? Au commencement de toute "prise" se trouve l'ego, une conviction, un ressenti dont tout découle. Moi, Pierre ou Paul, j'existe indépendamment de tout, séparé, seul face à l'autre, c'est-à-dire tout le reste, tout ce qui n'est pas "moi" et qui, étant "autre", n'obéit pas toujours à ma loi. L'identification à ce très cher moi se paie au prix fort : me ressentant séparé, je vis à la fois dans la peur et dans une illusion de toute-puissance. "Seul contre tous", "Après moi le déluge", telles sont en somme les deux croyances sur lesquelles se dresse l'ego.