



PROGRAMME FORMATION

Lâcher prise et gérer son stress

Public

Tout public

Prérequis

Aucun prérequis

Public concerné

Toute personne désirant mieux se connaître, améliorer sa tolérance au stress et ses interactions ; en s'intéressant aux origines du lâcher-prise.

Durée

14h (sur 2 jours consécutifs)

Lieu

Présentiel : dans vos locaux

Distanciel : Teams

Nombre de participants

8 personnes maximum

Horaires

Matin : 9h à 12h30

Après-midi : 13h30 à 17h

Compris dans la formation

Autodiagnostic individuel réalisé en amont

Support de cours remis à chaque participant

Évaluation de satisfaction à chaud

Les objectifs pédagogiques

- Définir le lâcher-prise et apprendre à réduire les jugements
- Identifier les mécanismes et facteurs de stress
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Découvrir les bienfaits et pratiquer la méditation et la cohérence cardiaque

Qu'est-ce que c'est ?

Afin de gagner en sérénité, il faut avant tout comprendre et accepter ses mécanismes intérieurs.

Lors de cette formation, vous remettrez en questions vos habitudes, vous vous familiariserez avec vos émotions, votre mental, et vous apprendrez à reprendre du contrôle sur ce que vous vivez.

Cela vous permettra ainsi de prendre du recul et d'améliorer la qualité de vos interactions avec autrui, au travail comme dans la vie personnelle.

Référence formation : LAC



PROGRAMME FORMATION

Lâcher prise et gérer son stress

Programme

1) Comprendre le lâcher-prise et se libérer du jugement

- Définir le lâcher-prise et appliquer la méthode de l'acceptation pour réduire les jugements
- Différencier responsabilité et engagement pour améliorer sa posture professionnelle
- Conjuguer au présent pour réduire son stress et travailler en harmonie

Exercices : débats, partages d'expérience, travaux individuels

2) Connaître et comprendre les émotions

- Comment ne pas prendre les choses pour soi
- Les différentes émotions dans le corps
- La peur : source de tous les stress

Exercices : travaux individuels, atelier créatif

3) Techniques de gestion du stress

- Mieux gérer son temps et ses priorités pour apaiser la charge mentale
- La découverte et la pratique de la méditation de pleine conscience
- La découverte et la pratique de la cohérence cardiaque

Exercices : travaux individuels, pratiques des différentes techniques

Moyens mis en œuvre

Exercices pratiques, quiz en ligne
Apports méthodologiques & théoriques
Partages d'expérience

Modalités d'inscription

Une fois le devis validé, me communiquer les coordonnées des apprenants afin de préparer leur convocation et de leur envoyer le questionnaire préliminaire.

Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

Tarifs

1 200 € HT / jour

2 400 € HT / formation

Des frais de déplacement sont à prévoir en fonction de votre secteur géographique.

Règlement

Virement bancaire.

Un acompte de 30 % peut être demandé pour valider le devis. Consultez votre OPCO pour un éventuel financement.

Contact et inscriptions

Iscia Chehaïbou

Gérante et formatrice

contact@izitraining.fr

+33 6 09 60 50 65

www.izitraining.fr

Dernière mise à jour : 24/06/25

Délai d'accès : maximum 2 mois entre la demande et le début de la prestation.
Lors de formations se déroulant exclusivement dans les locaux de l'entreprise cliente ou en distanciel, le règlement intérieur applicable est celui de l'entreprise cliente.