



Aurélie MAURIN BERGEON
Consultante en Efficacité Professionnelle

V25-001

Programme de formation :

Se Libérer du Stress : Apprivoiser le Lâcher Prise

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la session, les participants(es) seront capables de :

- ☞ **Comprendre les principes du lâcher-prise** et ses impacts sur le corps et l'esprit.
- ☞ **Identifier et surmonter les freins** au lâcher-prise pour éviter l'épuisement.
- ☞ **Gérer leurs émotions** et pensées négatives de manière constructive.
- ☞ **Adopter des techniques pratiques** pour réduire les tensions physiques et mentales.
- ☞ **Revenir à l'essentiel** pour cultiver un mieux-être au quotidien.

Public :

Toute personne prendre du recul, réduire son stress, et adopter une approche plus apaisée face aux défis du quotidien.

Prérequis :

Aucun prérequis spécifique.

Nombre de participants :

De 1 à 10 personnes

Durée :

2 journées de 7 heures.

Lieu :

En intra ou dans une salle de formation dans le Médoc (Castelnau de Médoc ou Lesparre).



Déroulé du programme :

Jour 1 : Comprendre et amorcer le lâcher-prise

Matinée

1. Accueil et introduction

- Présentation des participants et du formateur.
- Recueil des attentes.
- Présentation des objectifs de la formation et du cadre (règles, déroulé).
- Introduction au concept du lâcher-prise : qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important ?

2. Identifier les freins au lâcher-prise

- Comprendre ce qu'on cherche à contrôler : impératifs, imprévus et résistances.
- Analyse des comportements face aux difficultés : refouler, résister, se victimiser ou lâcher prise.
- Atelier pratique : Autodiagnostic sur ses freins et blocages.

3. Accepter ses limites et réviser son niveau d'exigence.

- Identifier les messages contraignants et leurs impacts
- Réflexion collective : Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » les événements.
- Exercice pratique : Élaboration d'une stratégie pour assouplir sa conduite.

Après-midi

1. Gérer ses émotions pour mieux lâcher-prise

- Identifier et décrypter les émotions (peurs, anxiétés, colères, culpabilités)
- Techniques pour gérer les émotions efficacement.
- Partage d'expériences : Analyse de situations vécues par les participants.

2. Relativiser et prendre de la distance

- Accepter ce qui ne peut être changé sans se résigner.
- Découverte des "4 accords toltèques" pour relativiser au quotidien.
- Exercice pratique : Réflexion guidée sur la distinction entre l'important et l'accessoire.



Jour 2 : Pratiquer le lâcher-prise au quotidien

Matinée

1. Revenir à l'essentiel.

- L'art de la simplicité : principes fondamentaux.
- Faire le tri entre les besoins réels et les envies superflues.
- Atelier : Exercices pratiques pour revenir à l'essentiel dans sa vie quotidienne.

2. Se reconnecter à soi grâce à la méditation et la pleine conscience.

- Historique et principes de base de la méditation.
- Exercices pratiques : Méditation guidée, relaxation dynamique, et ancrage dans le moment présent.
- Technique : Passer du mode "pilote automatique" au mode conscient.

Après-midi

1. Evacuer les tensions physiques et mentales.

- Reconnaître les signes de tension et les gérer efficacement.
- Exercices de respiration, de relaxation et de récupération rapide.
- Atelier : Entraînement aux techniques corporelles pour se ressourcer dans l'instant.

2. Construire son plan d'action personnel.

- Synthèse des apprentissages : Quelles pratiques intégrer dans son quotidien ?
- Rédaction d'un plan d'action concret pour prolonger les bénéfices de la formation.
- Feedback et conseils personnalisés de l'intervenant.
- Retour d'expérience : Partage des apprentissages et des perspectives entre participants.

3. Clôture de la formation

- Questionnaire d'évaluation à chaud
- Remise des attestations de participation.
- Remerciements et conclusion.

Méthodologie/ Outils :

- Exposés théoriques pour introduire les concepts clés.
- Exercices de réflexions individuelles, collectives et partages d'expériences pour enrichir les perspectives.
- Exercices pratiques et autodiagnostic pour ancrer les apprentissages.
- Utilisation d'outils et de supports visuels pour renforcer la compréhension (diaporamas, fiches pratiques).



Aurélie MAURIN BERGEON
Consultante en Efficacité Professionnelle

V25-001

- Mises en situation et pratiques guidées de relaxation et méditation.

Modalités d'évaluation prévue

1. Evaluation formative :

- Réflexion individuelle et collective – Exercices pratiques – Mises en situation

2. Évaluation à chaud :

- Plan d'action individuel rédigé par le participant
- Questionnaire de satisfaction.
- Synthèse collective orale en fin de formation.

3. Évaluation à froid :

- Retour après 3 mois sur la mise en œuvre des plans d'action.

Conditions d'accès :

Nos formations peuvent se dérouler sous un délai d'un mois en fonction des contraintes de prise en charge :

- En intra, dans vos locaux, à partir de 1 participant
- En inter entreprise, dans une salle louée pour l'occasion, session ouverte à partir de 1 participant.

Tarif :

Sur devis

Contact :

Aurélie MAURIN BERGEON -AMB CoForm

contact@ambcoform.fr

06 45 59 25 99