



Christelle
DANGLA
Consultante-Formatrice



Savoir lâcher prise et prendre du recul

Objectif professionnel	Prendre du recul et mieux canaliser son énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent.
Objectif de développement des compétences professionnelles	Savoir analyser votre parcours de vie. Débloquer les pensées limitantes. Evacuer les tensions. Savoir lâcher prise.
Public concerné	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Méthode pédagogique	Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice
Moyens mis en œuvre	Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques. Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle, de l'hypnose et de la méditation
Techniques pédagogiques	Sketch, films, mises en situation, exercices, études de cas.
Modalités d'évaluation	Evaluation formative/acquisition de compétences au fur et à mesure de la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation par le participant, à chaud à la fin de la formation. Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées, à froid environs 6 mois après la fin de la formation. Remise d'un certificat de réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.
Durée	Présentiel - 2 jours (14 heures)
Horaires	9 h 00 - 12 h 30 et 13 h 30 - 17 h 00
Lieu	A définir
Répartition du temps	Théorie : 30 % Pratique : 70 %
Participants	Format individuel. Format groupe - Liste à fournir. Nb max de stagiaires : 10
Intervenante	Christelle DANGLA - Consultante formatrice certifiée ICPF & PSI

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – www.christelledangla.fr – E.mail : christelle.dangla@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS LC.

Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.

Programme de formation et de développement des compétences professionnelles



Comprendre le concept de lâcher prise

- Définir le lâcher prise et son impact sur le bien être
- Identifier les situations où le besoin de contrôle peut être contre-productif
- Pratiquer des exercices de réflexion sur les expériences passées de lâcher prise



Développer une perspective de recul

- Comprendre l'importance de prendre du recul pour une vision globale des situations
- Pratiquer des exercices pour développer une perspective de recul dans des scénarios spécifiques



Gérer les pensées négatives et le perfectionnisme

- Identifier et remettre en question les pensées négatives et les comportements perfectionnistes
- Développer des stratégies pour transformer les pensées négatives en pensées positives



Se libérer des injonctions et se donner des permissions

- Découvrir les injonctions
- Mettre en place des permissions
- Débloquer les pensées limitantes



Découvrir ses points forts et ses points faibles

- Réfléchir à la structure de la personnalité
- Activer des positions gagnantes/gagnantes



Appliquer des techniques de relaxation

- Explorer différentes techniques de relaxation
- Apprendre à gérer son stress par des méthodes telles que la visualisation positive et la relaxation musculaire progressive
- Tester une pratique guidée de relaxation pour l'intégrer dans sa routine quotidienne



Évacuer ses tensions pour plus de sérénité

- Approche corporelle : respiration, relaxation, hypnose et pratiques corporelles

Christelle DANGLA - Consultante-Formatrice certifiée ICPF & PSI

Mise à jour le 02/01/2024

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – www.christelledangla.fr – E.mail : christelle.dangla@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS LC.

Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.