



PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant développer son assertivité et améliorer ses relations professionnelles



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

17 heures 30



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer une communication assertive et constructive
- Identifier ses forces et axes de progrès pour mieux s'affirmer dans ses interactions
- Acquérir des outils et des méthodes pour gérer efficacement les conflits et situations délicates



TARIF
3375 €

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- 14 heures de formation en présentiel
- Formation animée par un formateur expert en communication
- QCM et exercices pratiques,
- Feedback immédiat et personnalisé.

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Etude de la demande de formation et inscription à l'adresse contact@kereisformation.com
- Démarrage possible à tout moment de l'année

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- QCM et exercices pratiques,

TYPE DE VALIDATION

- Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

○ La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à contact@kereisformation.com

PROGRAMME

COMPRENDRE LE LÂCHER-PRISE ET SES IMPACTS

○ Ouverture et cadrage de la formation

○ Définitions et bénéfices

- Définition du lâcher-prise : principes, origines
- Prendre conscience de ce qu'on cherche à « tenir/retenir » pour le « lâcher » ensuite
- Identifier les bénéfices :
 - Prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger par les imprévus et les urgences
 - Se libérer du besoin de tout contrôler et cultiver la sérénité
 - Gagner en efficacité personnelle et en qualité relationnelle
- Atelier d'analyse de situations

○ Lâcher-prise et réalité

- Le rôle des biais cognitifs sur notre perception de la réalité
- L'index de computation mentale
- Les 4 freins qui empêchent le lâcher-prise

○ Communiquer pour lâcher prise

- S'exprimer pour ne pas retenir : les principes clé d'une communication efficace
- Communiquer en situation de conflit :
 - Identifier ses comportements « refuge » sous tension
 - Savoir exprimer ses ressentis, ses besoins grâce à la Communication non violente
- Mise en situation

PROGRAMME

PRENDRE DU RECUL : POUR PRENDRE « SOIN DE SOI ET DE SON ENERGIE »

○ Agir avec discernement

- Se connaître pour mieux agir et réagir : Autodiagnostic de ses drivers.
Comprendre l'impact de nos messages contraignants pour se libérer des pollutions des constructions mentales
- Test : identifier ses Drivers dominants

○ Lâcher prise au niveau mental : modifier ses pensées

- Pensées et neurosciences : l'impact de nos ruminations sur notre état mental et physique
- Faire taire son mental : apprivoiser ses pensées
- Distinguer « bataille inutile et combat rentable »
- Exercice de visualisation et ancrage

○ Lâcher-prise au niveau émotionnel : gérer ses émotions

- 4 émotions qui freinent le lâcher-prise
- Exercices pour réguler nos émotions

○ Lâcher prise au niveau corporel : apaiser ses tensions, maux

- Mise à disposition d'outils et pratiques pour réduire ses tensions physiques
- Apprendre à gérer son stress : techniques de relaxation rapide, par la respiration

○ Plan personnel de progrès et bilan de la formation

- Mise en pace d'un plan d'actions individuel
- Tour de table et évaluation

Vos interlocuteurs

VOTRE RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE ET FORMATEUR



Isabelle TRUELLE

Consultante Formatrice Coach en management, Communication interpersonnelle

« J'accompagne depuis plusieurs années des dirigeants, des managers et des commerciaux dans des actions de coaching et de formation. Après une longue expérience en entreprise, puis un cursus d'enseignement en techniques comportementales et gestion du stress, je mets mon sens du résultat, mon expertise managériale et mes compétences en développement personnel, au service des entreprises. Mon approche est pragmatique, enthousiaste et fédératrice ».

VOS CONTACTS

Pôle administratif:

Marine LEGRAND & Anne-Claire GIRIN
contact@kereisformation.com
 01 80 52 35 21

Pôle technique :

Emmanuelle BERTRAND & Hortensia N'GORA
tuteur@kereisformation.com

Pôle pédagogique:

Sophie CORINI et Bruno FERRE
tuteur@kereisformation.com



Kereis Services, société en nom collectif
 3 rue Victor Schoelcher 44800 SAINT-HERBLAIN
 822 620 225 00018

www.kereisformation.com

