

APPRENDRE A LÂCHER PRISE

<p>→ DUREE :</p> <p>1 jour de collectif (7 heures)</p>	<h2>Objectifs</h2> <p>Arrêter de gaspiller son énergie Apprendre à se simplifier la vie Lâcher prise pour se libérer</p> <p>► Acquérir une méthode et des outils pour aborder le quotidien avec recul et sérénité</p>
<p>→ POUR QUI ?</p> <p>Artisans et leurs collaborateurs Tout public</p> <p>→ PRE REQUIS :</p> <p>Aucun</p> <p>→ MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :</p> <p>Théorie et exercices pratiques. Conte et illustrations par l'exemple Échanges, partage d'expériences Support de cours remis pendant le stage</p>	<h2>Contenu de la formation</h2> <ul style="list-style-type: none">► Définition du lâcher prise Pourquoi est-ce si difficile de lâcher ?► Le rôle de la zone d'influence Choisir plutôt que subir, augmenter sa zone d'influence► Présentation de la matrice du lâcher prise : Faire la chasse au gaspillage d'énergie, mettre sa vitalité au service de ses objectifs► Les freins identifiés Quels sont-ils et comment les lever ?► Les avantages à lâcher prise : impacts sur la santé Le lâcher prise, un antidote au stress et à son cortège de malaises► Méthodes et outils pour atteindre, maintenir le lâcher prise, et se simplifier la vie Quelques conseils utiles pour pratiquer le lâcher prise comme un sport► Les actions concrètes Quel engagement je passe avec moi-même pour lâcher prise ? sur quoi ? comment ?
<p>→ PRIX</p> 	<p>25€ de droits d'inscription pour ce stage pour les artisans, les conjoint(e)s collaborateurs immatriculés au RM ou conjoints associés non-salariés.</p> <p>215€ le stage pour les autres participants (demande de financement possible auprès des organismes collecteurs au moins 1 mois avant le début de la formation).</p>
<p>→ LIEU ET DATES</p>	<p>ANNECY – 28 avenue de France – 09h00-17h00</p>



