

Effacité Professionnelle

Le lâcher-prise et l'entreprise

Le saviez-vous ?

Lâcher-prise peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'apprivoiser consiste à l'opposer à son contraire à savoir le contrôle. Tous, à des degrés divers, nous aimons bien avoir le contrôle, que ce soit sur notre travail ou sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres peut-être. Nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui, justement, sont hors de notre contrôle. Lorsque nous réalisons que nous pouvons seulement changer notre façon de percevoir les autres ou les événements, nous sommes dans le lâcher-prise.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 3 et mardi 4 février
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 96 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Jean-Pierre MARRIGUES,
SIRIA Consultants

Objectifs

- Découvrir un nouvel art de vivre, l'art de la maîtrise de soi.
- Mieux gérer son stress, améliorer sa confiance en soi, développer son énergie.
- Apprendre à optimiser chaque instant présent.



Programme

- Comprendre son fonctionnement par rapport au " lâcher-prise " .
 - Identifier les avantages du "lâcher-prise".
 - Repérer les 3 poisons du "lâcher-prise".
 - Gérer son stress, aider le collaborateur à "lâcher-prise".
 - Améliorer sa posture de manager pour autonomiser ses actions.
 - "Lâcher-prise" en relation : estime, confiance, autonomie.
- Oser l'audace, et pratiquer l'humour et la créativité !
 - Prendre des risques sans danger, gérer les peurs objectives et subjectives.
 - Résoudre ses méconnaissances, explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.
 - Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".

Découvrir l'aromathérapie

L'histoire des huiles essentielles - suite - (source collège d'aromathérapie D.Baudoux)

Dans une **seconde période**, les plantes aromatiques étaient brûlées ou mises à infuser ou à macérer dans une huile végétale. Elles étaient très utilisées en Inde pour soigner le corps et l'esprit. Puis dans un **3^{ème} temps**, on cherche à pratiquer l'extraction de cette substance odorante. C'est la naissance du concept d'huile essentielle qui aboutit à la création et au développement de la distillation. On la doit à Ibn Sinna, dit Avicenne, père de la médecine antique.