

**Lundi 27 et mardi 28  
janvier 2020  
9h00-17h00**

Formation sur 2 journées  
à l'OGA Atlantic,  
La Roche/Yon  
Prix : 96 € TTC,  
Déjeuners compris

# Vivre le lâcher-prise



On entend souvent qu'il est nécessaire de lâcher-prise... Les enseignements de sagesse traditionnels s'articulent tous autour de ce concept, qui vise à ne plus se laisser manipuler par l'ego. Lâcher prise, ce n'est ni baisser les bras, ni laisser tomber. C'est au contraire cesser de vouloir tout contrôler et accepter "ce qui est". C'est aussi prendre du recul, changer son regard sur les événements, renoncer à certaines aspirations... une attitude gagnante et intelligente pour mieux vivre ses activités professionnelles. Mais comment faire ?

## Objectifs

- Identifier les avantages du "Lâcher-prise" et vivre l'instant présent.
- Améliorer sa confiance en soi et développer une meilleure gestion du stress et de son énergie.
- Optimiser ses relations et piloter autrement son évolution professionnelle.

## Programme

- Comprendre son propre fonctionnement par rapport au "lâcher-prise" et lever les freins.
- Vivre le lâcher-prise : oser l'audace, pratiquer l'humour et la créativité. Savoir prendre des risques sans danger, gérer les peurs objectives et les peurs subjectives, explorer ses limites et sortir de sa zone de confort, débloquer les situations, expérimenter le recadrage et l'humour, élargir son regard sur les autres et les événements, cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".

En pratique : lâcher-prise dans son quotidien professionnel / Atelier de réflexion, études de cas et partage d'expériences.

**ANIMATION**



**Jean-Pierre Marrigues, Siria Consultants**