

Développer son lâcher prise

Mieux se comprendre pour réduire sa charge mentale et agir avec confiance et sérénité

MODALITÉ
action de formation
100% en ligne

Objectifs

- Identifier ses résistances au lâcher prise
- Décrypter ses émotions pour mieux les réguler
- Transformer ses croyances limitantes en pensées réalistes et constructives

 Temps estimé : 4h

 Sessions : contactez-nous au 01 85 08 92 75

Programme

PARTIE 1

Définir le lâcher prise et identifier ses résistances avant de passer à l'action

- Définir le lâcher prise pour mieux comprendre comment agir
- Identifier et verbaliser avec précision ce qu'il convient de lâcher

Activité(s)

- Habitudes, ruminations, mécanismes énergivores, réactions face au stress et à la pression : mettre des mots sur des maux pour passer à l'action grâce à des solutions concrètes

PARTIE 2

Décrypter les 4 émotions de base pour mieux les réguler

- Comprendre les émotions, leurs déclencheurs et leurs messages cachés
- Reconnaître les émotions qui nous traversent dans une situation donnée et leurs besoins sous-jacents

Activité(s)

- Emotion > Action : définir avec précision l'émotion et y associer des solutions

PARTIE 3

Transformer ses croyances limitantes en pensées réalistes et constructives

- Prendre conscience du cercle vicieux des croyances limitantes
- Développer une nouvelle culture mentale pour entrer dans le cercle vertueux de la pensée

Activité(s)

- Passer "des lunettes noires" aux "lunettes roses"

PARTIE 4

Synthèse et évaluation de la formation

Votre synthèse : Développer son lâcher prise

Public

La formation s'adresse à toute personne souhaitant s'émanciper de ses ruminations, croyances limitantes et réflexes énergivores afin de réduire son stress et de se sentir mieux.

Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.

Modalités d'évaluation : un examen final est proposé à l'issue de la formation.

Formateur(s)



Karine Blanco

Consultante formatrice certifiée, avec une expérience en agence de communication, Karine s'appuie sur ses 3 expertises clés : formation, communication et événement pour animer des « learning experiences » collectives, vivantes et créatives.

Dernière mise à jour en juillet 2026.