MARIE-LINE BRUNET
THERAPEUTE PSYCHO-CORPORELLE

Lâcher prise pour retrouver du plaisir au travail

Formation 3 heures

Comment parler de lâcher prise sans comprendre notre relation au contrôle ? Qu'est-ce qui nous amène à vouloir contrôler autant nos vies ? En identifiant la source de notre besoin de contrôle, nous pouvons petit à petit apprendre à prendre du plaisir en le relâchant, et à non plus voir le lâcher-prise comme une menace ou une source de peur, sinon comme une nouvelle manière d'être en relation avec notre activité professionnelle, en y prenant plaisir plutôt que de la subir.

Objectifs de la formation

- Identifier notre relation au contrôle et le reconnaître physiquement et émotionnellement pour comprendre comment il agit sur soi et sur les autres
- Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul face aux aléas professionnels : comprendre ce qui se joue derrière le besoin de contrôle en identifiant les émotions et les pensées associées
- Développer l'observateur de soi pour apprendre à prendre de la distance
- Expérimenter physiquement et émotionnellement la différence entre contrôle et lâcher-prise
- Trouver des solutions concrètes à adopter dans la vie quotidienne pour relâcher le contrôle

Pré-requis de la formation

Aucun pré-requis nécessaire

Pour quel public ?

Toute personne désireuse de prendre de la distance au travail pour gagner en souplesse et en sérénité

Programme de la formation

- Relaxation dynamique pour expérimenter la différence physique entre contrôle et lâcher-prise
- Mouvement corporel à l'aveugle pour apprendre à lâcher prise et s'observer à l'intérieur sans contrôle visuel
- Analyse de scène récente de contrôle ou de souffrance au travail pour identifier le chemin parcouru inconscient : pensée, émotion, action
- Travail de Byron Katie pour questionner les pensées à l'origine du besoin de contrôle : utiliser la logique pour déjouer les croyances nous conduisant au besoin excessif de contrôle
- Expérimenter le lâcher-prise à travers le mouvement corporel libre
- Travail sur les solutions à apporter dans le quotidien professionnel pour prendre plus de distance

Nombre de participants maximum

8

Tarif

90 € HT/Personne