
Le lâcher-prise : moteur de réussite professionnelle et personnelle

Objectifs :

Prendre du recul pour aborder son travail plus sereinement

Public concerné et prérequis :

Tout public

Aucun prérequis

Intervenant(s) : ELYTHE Formations

Qualification des intervenants :

2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

Moyens pédagogiques et techniques :

Méthode interactive. Exercices d'application

Durée de la formation : 14 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme :

1. Prendre du recul, lâcher prise
 - Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
 - Cerner ses zones de crispation
 - Identifier les avantages à ne pas « lâcher prise »
2. « Lâcher-prise et responsabiliser ses collaborateurs »
 - Comment « lâcher-prise » ?
 - Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser
 - Repères sur la motivation
 - Repères sur les compétences et les niveaux d'autonomie
 - La management situationnel
 - « lâcher-prise en relation : estime, confiance, autonomie
3. Réussir à la déléguer
 - Les règles à respecter d'une délégation réussie.
 - Les freins à la délégation.
 - Méthode fondamentale de délégation.
4. Prendre conscience de son niveau d'estime de soi
 - L'estime de soi à travers différentes perceptions
 - L'image de soi et l'estime de soi - Développer son estime

Modalités d'évaluation des acquis :

Bilan oral de la formation (tour de table) Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Site Aix Les Milles : 3 allée des ingénieurs - 13290 Aix Les Milles, RDC Droite
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap - Frédéric REGIS au 04 42 24 29 03 par mail à fregis@elythe.com
Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : NOUVEAUTE 2024

Conditions tarifaires :

Adhérents ARAPL

Tarif HT : 116,67 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 140,00 €

Non-adhérents ARAPL

Tarif HT : 720

€

Tarif TTC (TVA 20 %) : 864

€