

LÂCHER PRISE POUR UNE COMMUNICATION DE QUALITÉ

 2 jours

2020 23.24 novembre

 Tout acteur de SST

 909 € HT – Repas inclus

Référence: 12MCDC004

R

Prérequis

Exercer en service de santé au travail.

Objectifs

- Prendre conscience de nos messages internes contraignants.
- Privilégier la qualité de la relation sur le fait d'avoir raison.
- Apprendre à accepter les autres et les situations telles qu'elles sont, tout en restant axé sur ses objectifs.
- Accepter et utiliser intelligemment ses émotions.
- Diminuer les tensions physiques et mentales.

Programme

- Lâcher prise avec soi-même.
 - Repérer et alléger nos messages contraignants internes.
 - Identifier l'impact de s'attacher à ses croyances plutôt qu'à la réalité.
 - Prendre soin de soi et devenir bienveillant avec soi-même.
- Lâcher prise avec les autres.
 - Accepter l'autre et le voir comme il est (et non pas comme on voudrait qu'il soit).
 - Renoncer à vouloir changer l'autre ou à le contrôler.
 - Développer une relation gagnant/gagnant.
- Lâcher prise avec les situations.
 - Accepter l'imprévu et renoncer à ses attentes.
 - Se centrer sur l'ici et maintenant.
 - Prendre du recul sans s'effacer.

DÉROULEMENT

- 9 h 00-12 h 30/13 h 30-17 h 00
- Supports de cours inclus.
- Évaluation globale de la formation.
- Évaluation des acquis de la formation : autoévaluations, quiz ou analyses de cas.
- Remise d'une attestation de fin de stage.



Organisme de formation
certifié ISO 9001:2015,
ODPC, datadocké

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie affirmative, interrogative et active.
- Analyse de cas concrets rencontrés par les participants, exposés théoriques ajustés aux besoins et demandes de chaque groupe.
- Tests et exercices (mises en situations, photolangage, travail en sous-groupes...).
- Contes et métaphores.
- Exercices de relaxation.

*Ce stage pourra, à la demande,
être complété par une journée d'analyse des pratiques.*