



Lâcher prise, se recentrer sur l'essentiel

Initiation à la relaxation coréenne

Lâcher prise de ce qui n'est plus ou n'est pas contrôlable, c'est laisser émerger d'autres possibles et laisser place à la créativité, à de nouvelles idées et des solutions inattendues.

Objectifs général :

Aider chaque personne à se recentrer sur l'essentiel et à lâcher le contrôle

Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Identifier l'impact du lâcher prise sur mon état d'être et ma relation à l'autre
- Taire son mental et apprendre à lâcher prise
- Développer sa qualité de présence.

PROGRAMME

COMPRENDRE – MATIN 9h-12h30

- Identifier ses propres comportements et sa résistance au changement
- Cerner ses zones de crispations et ses incidences
- Se questionner sur son essentiel, réfléchir à ce que je peux lâcher : peurs, obligations, culpabilité
Exercice de détachement POC
- Activer la règle des 3P au travail « Présence – Plaisir – Performance »
- Développer la confiance et l'ouverture *Exercice de donner et recevoir*

LACHER LE MENTAL ET S'OUVRIR A UNE INTELLIGENCE

ELARGIE APRES MIDI 13H30 – 17H00

- Ouvrir son regard sur d'autres possibles
- Oser se révéler, laisser son corps s'exprimer
- Identifier ce qui peut être lâché dans son quotidien
- Développer la notion de présence et de confiance
- Cultiver les 2 attitudes du lâcher prise, détente et vigilance
- Expérimenter par le corps le lâcher prise avec la relaxation coréenne

*Exercices cognitifs – Pratiques et mouvements –
Relaxation Coréenne*

FICHE TECHNIQUE



INSTRUMENTALISATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'intégrer de manière rapide et efficace.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

DUREE, DATE, DELAI : 1 journée de 7h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX : A définir ensemble – salle équipée en logistique- Si handicap me contacter

PRIX : me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/UCGV/CGU (www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr C. Rouault /
30 400 Villeneuve les Avignon
Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration
d'activité N°91300367430/Occitanie

