







TÉLÉTRAVAIL : COMMENT PRENDRE DU RECUL ET APPRENDRE À LÂCHER PRISE



OBJECTIFS

-  **Durée** 2 jours
-  **Prérequis** Aucun
-  **Nombre de participants** 5 à 15
-  **Public** Tous collaborateurs
-  **Présentiel/Visioconférence**
-  **Tarif** à partir de 2300 € HT

Comprendre les mécanismes de la motivation

Identifier les bénéfices du lâcher prise et de la prise de recul

Apprendre à mettre en œuvre des stratégies afin de prendre du recul et de lâcher prise pour retrouver de la motivation et du sens dans un contexte professionnel

PROGRAMME

L'impact de la nouvelle organisation sur ma motivation

Comprendre les facteurs motivationnels

Les comportements à adopter face à des situations paraissant incontrôlables

Savoir prendre du recul

Repérer les indicateurs du déséquilibre : colère, actes manqués, malaises, somatisations

Se prémunir de l'épuisement professionnel

Prendre soin de soi pour revenir à ses fondamentaux et retrouver un équilibre de vie : santé physique et santé mentale, impact des postures, de l'alimentation, du sommeil etc.

Apprendre à lâcher prise

Distinguer les vrais conflits des faux problèmes

Repérer les pièges des pensées automatiques et se débarrasser de la pollution mentale

INFORMATIONS PRATIQUES



DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : coordination@kenvad.fr

Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap