

Télétravail : comment prendre du recul et apprendre à lâcher prise ?

Durée 2 jours

Prérequis Aucun

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

Présentiel

Formation INTER 1200 € ht

Formation INTRA à partir de 2300 € ht

Référent handicap : Matthieu KERLEROUX

contact@kenvad.fr / 06 30 76 23 76



OBJECTIFS

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

Les leviers permettant de trouver de l'engagement et du sens

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

S'aménager un sas de décompression et savoir faire une pause mentale et psychologique

Développer sa résilience

Redéfinir ses schémas cognitifs, ses attentes et ses comportements

Redéfinir ses priorités et ajuster ses comportements/attitudes à la hauteur des enjeux réels

Savoir se déconnecter pour se recentrer