



**5 réflexes**  
pour  
**lâcher prise**

-good



La capacité de lâcher prise,  
de **faire confiance**,  
de **s'adapter** positivement  
pour **assumer** la  
**responsabilité** de donner du  
**sens** à sa vie,  
à l'**instant présent**,  
c'est être prêt à dire *non*,  
pour mieux pouvoir dire **OUI**.

# Objectifs pédagogiques

## Ressources personnelles

Mobiliser ses ressources individuelles.



## Récupération

Récupérer rapidement.



## Capitaliser

Capitaliser son savoir-faire antistress.  
M'occuper de ce qui m'appartient.



## Méthodes & réflexes

Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles selon son profil.



## Confiance en soi

Mieux apprivoiser sa confiance en soi avec un exercice vidéo qui permet de lutter contre les pensées paralysantes



## Apprendre à apprendre

De soi-même, des *savoir-être* et des *savoir-faire* techniques



# Objectifs pédagogiques

Par l'apprentissage, grâce à l'outil vidéo

Apprentissage de **savoir-faire technique** de niveau 1 :  
découvrir des outils fondamentaux pour amorcer de nouvelles façons de faire

Apprentissage de **savoir être personnel** de niveau 1 :  
examiner ses comportements et représentations pour répondre aux premières questions que l'on se pose sur soi et sur les autres.



Chasser ses  
« voleurs de temps »



La « culpabilité » est  
l'ennemi n°1 du lâcher  
prise : posture stérile,  
victimisation.



Trouver la **motivation**  
pour vous **dépasser**.



# Le plaisir de se retrouver

Pour que le bien-être individuel **rayonne**  
au centre du travail en équipe

# Format



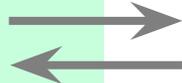
## Pour qui ?

Indépendants  
★  
Dirigeants  
★  
Tout collaborateur



## Compétences clés\*

L'aptitude à travailler dans le cadre de règles définies d'un travail en équipe.  
★  
L'aptitude à travailler en autonomie et à réaliser un objectif individuel



## Prérequis

Être dans une démarche volontaire  
★  
Comprendre et s'exprimer en utilisant le français comme langue principale



## Évaluation

Débriefing individuel et de groupe  
★  
Auto-évaluations  
★  
Analyse du formateur

\*optionnelles mais recommandées



# Format de la formation



Durée de la formation

**1 jour**  
7 heures



Nombre  
de stagiaires

**10** maximum



Formation en présentiel

## Personnalisation & adéquation



## Audit de pré-formation

Les stagiaires devront remplir un formulaire en ligne avant la formation afin de :

- ✓ Valider leurs objectifs
- ✓ Définir leur contexte professionnel
- ✓ Adapter et orienter la formation

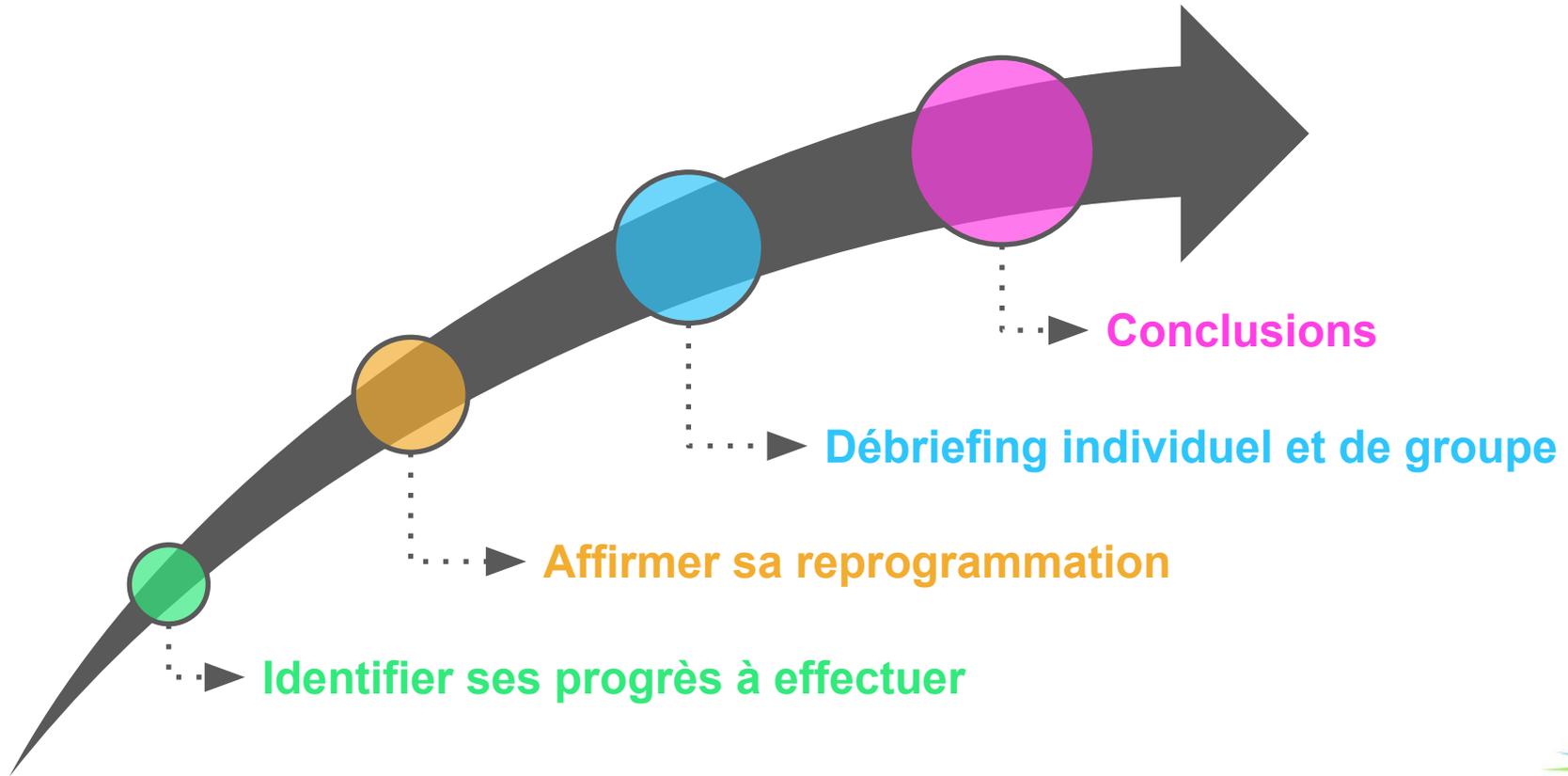
# Programme 1 jour

Cette formation vous permet d'acquérir cinq réflexes pour mieux appréhender les situations de tension et savoir y faire face **efficacement**.

Une nouvelle posture positive et confiante



# Travaux de Synthèse



# Informations Clés



Le programme permet d'apprendre à **se ressourcer** et à **se remobiliser** dans l'instant et d'**ancrer** ses propres **réflexes** pour les rendre toujours plus **efficaces**.



**Identifier** les difficultés que je peux rencontrer dans ma démarche de lâcher prise. Y ajouter des **filtres**.

Votre formateur

# Christophe ROSANVALLON

## audiovisuel

Réalisateur,  
Opérateur de Prises  
de Vues :  
+ de 1000 réalisations  
«*C'est pas sorcier*»,  
*documentaires, films  
institutionnels,  
reportages TV,  
résumés d'épreuves  
sportives, promotion  
touristiques...*



Opérateur de prises  
de vues spécialisé  
Drone

## formation

Gestion du stress  
★  
S'exprimer en public  
★  
Réalisation  
audiovisuelle  
★  
Animation de  
réunions  
★  
Galvanisation de  
ses atouts

## coaching sportif

Laetitia ROUX  
*l'une des athlètes les plus  
titrées au monde, tous  
sports confondus*  
★  
Stéphane TEMPIER  
★  
Et plus de 20 autres sportifs  
de haut niveau.



# Moyens Pédagogiques

Mobilisation complète des compétences du formateur en audiovisuel pour des moyens pédagogiques originaux & vivants



## Outil vidéo

Un moyen puissant d'apprentissage de soi-même par l'image que l'on renvoie.



## Prise de parole

Du formateur (cours magistral) et de chaque participant (méthode participative).



## Études de cas

Illustrer par des exemples pertinents et percutants.  
*success stories*



## Mises en situation

Individuelles ou en groupe





 +e-goodFr

 @egoodFormation

 /egoodFormation

 /company/egood

Détendez-vous,  
on vous forme !

 [formation@e-good.fr](mailto:formation@e-good.fr)

0 805 690 701

Service & appel  
gratuits



Enregistré sous le numéro 93.05.00702.05.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

[www.e-good.fr](http://www.e-good.fr)



Détendez-vous,  
**on vous forme !**

