

Devenez Efficace et Utilisez votre Energie aux Bons Endroits

Lien : https://maroc-performance.com/formation/devenez-efficace-et-utilisez-votre-energie-aux-bons-endroits

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP07

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les éléments constitutif du lâcher prise
- Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité

👥 POUR QUI ?

- ✔ Cadre
- ✔ Manager
- ✔ Manager transversal
- ✔ Chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle...

Maroc Performance

MAROC PERFORMANCE
La Référence pour la Formation et le Conseil



Programme détaillé

1 / Clarifier le lâcher prise

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines
- L'identification du bénéfice sur le développement personnel
- Le changement, le contrôle
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps
- L'état présent

2 / Comprendre son fonctionnement par rapport au lâcher-prise

- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic
- Cerner ses zones de crispation
- Identifier les avantages à ne pas "lâcher-prise"
- Repérer les sept poisons du "lâcher-prise"

3 / Lâcher-prise pour responsabiliser ses collaborateurs

- Aider le collaborateur à "lâcher-prise"
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser
- Lâcher-prise en relation :
- estime
- confiance
- autonomie
- Lever les freins au "lâcher-prise"

Maroc Performance

4 / Oser l'audace

- Prendre des risques sans danger
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives
- Résoudre ses méconnaissances
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort

5 / Recentrer l'essentiel et garder le cap

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires
- Les détails de quelques techniques
- La levée de résistances par l'humour et la créativité
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- L'acceptation de ce qui satisfait vos sens
- L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP)

6 / Réduire les tensions par l'humour et la créativité

- Expérimenter le recadrage et l'humour
- Élargir son regard sur les autres et les événements
- Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise"

Maroc Performance

⚗ Approche pédagogique

- ✔ Support Ecrit et Projection
- ✔ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✔ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✔ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✔ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✔ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

09 au 10 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
08 au 09 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
08 au 09 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 06 Août 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 06 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance