C0403

LÂCHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

2 JOURS (14 h) - DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL

Se recentrer pour mieux gérer les défis professionnels au quotidien

Entre la pression de l'atteinte des objectifs et les relations avec les collègues, les locataires et les partenaires, le quotidien d'un collaborateur du logement social peut être source de tensions ou de crispations. Si vous aspirez à trouver des méthodes pour lâcher prise et retrouver votre équilibre physique et mental, cette formation est faite pour vous. Elle vous offre l'opportunité de découvrir les clés du lâcher prise et de la prise de recul dans votre environnement professionnel.

PUBLIC

Professionnels du logement social : chargés de gestion locative, conseillers sociaux, responsables clientèle, gestionnaires de patrimoine, travailleurs sociaux, managers.

Toute personne souhaitant développer sa capacité à gérer le stress et les tensions avec plus de recul.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS

› expliquer les mécanismes neurobiologiques du stress

› identifier la fonction positive de leurs crispations pour en comprendre le sens

› analyser une situation de tension pour distinguer leur zone de maîtrise des éléments hors de contrôle

› utiliser leurs émotions et leurs sensations corporelles comme
leviers de compréhension

› mettre en œuvre des techniques concrètes de régulation.

PÉDAGOGIE

Echanges et mises en situation basées sur l'expérience des participants. Alternance d'apports théoriques et de mise en applications pratiques individuelles et collectives.

ÉVALUATION

Chaque stagiaire sera questionné en amont, pendant et à l'issue de la formation pour identifier ses attentes, vérifier ses acquis et évaluer sa satisfaction globale de la formation.

ANIMATION

Ludovic RENZI, Formateur-consultant en communication et développement personnel et professionnel.

DATES DES SESSIONS INTER

les 1 et 2 avril 2027 - Distanciel
les 22 et 23 novembre 2027 - Présentiel à Paris
les 22 et 23 novembre 2027 - Distanciel

PRIX NET : **1 610 EUROS**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

nora.diop@afpols.fr - 06 98 64 45 31

EN INTRA

Ce stage peut être organisé en intra ou adapté sur mesure dans votre organisme ou dans votre région.

DEMANDE DE DEVIS : intra@afpols.fr

DÉROULÉ & CONTENU

1 AVANT

- À la rencontre de votre formateur
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre grâce à cette formation ?

2 PENDANT - EN GROUPE

Le lâcher prise
- le principe et les origines du lâcher prise
- les bénéfices du lâcher prise sur le corps et le mental

Analyser une situation pour lâcher prise
- les situations qui peuvent générer des tensions pour un collaborateur du logement social
- identifier ses sources de crispation
- définir sa zone de contrôle et les éléments impossibles à maîtriser
- identifier la fonction positive de ne pas "lâcher-prise"

Les techniques pour lâcher prise
- le rôle des croyances
- modifier son regard sur le comportement des autres
- utiliser les émotions pour mieux se comprendre
- les techniques de respiration
- utiliser les principes issus de la méditation pour gérer le flux de pensées
- sortir d'une situation avec humour ou créativité

Mieux se connaître et déterminer son plan d'actions
- identifier ses valeurs et ses besoins
- définir ses actions minimales viables pour progresser sur la voie du lâcher prise.

3 APRÈS - MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

- Qu'ai-je retenu de ma formation ?
- Les ressources pédagogiques qui m'accompagnent.