

Devenez Efficace et Utilisez votre Energie aux Bons Endroits

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

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP07

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

INNOV MAROC

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...

INNOV MAROC



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"

INNOV MAROC

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"

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

INNOV MAROC

Prochaines dates programmées

10 au 11 Nov. 2026	Distanciel
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

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

Réservation & Renseignements

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

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC