



Christelle Dangla

06 61 22 53 21

## Savoir lâcher prise et prendre du recul

Pour qui  
Prérequis  
Objectif

Toute personne.

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Prendre du recul et mieux canaliser votre énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent.

Moyens mis en œuvre  
Durée

Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques.

Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle et de la méditation

3 jours



### Définir le lâcher prise

- Définition
- Principes et origines
- Le présent



### Différencier la réflexion et la rumination

- Atténuer la rumination et la portée d'une expérience



### Changer d'état d'esprit et de comportement

- Identifier vos limites
  - « C'est toujours comme ça », ...
  - « Il faut », « je dois », ...
  - « Je n'ai pas le choix », ...
- Mettre en place des stratégies gagnantes



### Apprendre à gérer vos émotions

- Utiliser vos capacités pour mieux gérer les émotions



### Savoir prendre du recul

- Apprendre à neutraliser l'impact d'une situation difficile



### Atteindre plus d'ouverture, une compréhension plus fine, plus intuitive d'une situation ou d'un problème

- Considérer les situations et les difficultés de plusieurs points de vue.



Management de proximité  
Communication interpersonnelle



Secrétariat/  
Bureautique  
Dactylographie



Secrétariat

15 rue La Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : [tfsassistante@orange.fr](mailto:tfsassistante@orange.fr) – Site : [tfsassistante.com](http://tfsassistante.com)

Siret n° 510 936 065 00026 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.

## ➔ Évacuer vos tensions pour plus de sérénité

- Approche cognitive : croyances « limitantes », injonctions et permissions
- Approche émotionnelle : ancrage, visualisation et respect de ses besoins fondamentaux
- Approche corporelle : respiration, relaxation, et pratiques corporelles
- Approche des jeux relationnels avec les jeux psychologiques

*Christelle Dangla*



15 rue La Ronde des Charmes – 33460 MACAU

Tél. 06.61.22.53.21 – E-mail : [tfsassistante@orange.fr](mailto:tfsassistante@orange.fr) – Site : [tfsassistante.com](http://tfsassistante.com)

Siret n° 510 936 065 00026 - APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région d'Aquitaine.