SE LIBERER DU DOUTE ET REVEILLER SON POTENTIEL

LUX FORMA PRO
Votre partenaire formation

14 heures

APPRENEZ À APPRIVOISER LE DOUTE POUR LAISSER ÉMERGER VOTRE POTENTIEL, VOTRE CONFIANCE ET VOTRE ÉLAN INTÉRIEUR

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

COMPRENDRE LE STRESS

> Qu'est-ce que le stress ?
> Quelle est sa fonction ?

Explications théoriques à partir des connaissances des participants

COMPRENDRE LE DYSFONCTIONNEMENT DU STRESS

> Facteurs de déclenchements du stress de chacun

Explications

Réflexions individuelles partagées auprès du groupe (sur échanges volontaires)

APPRÉHENDER LES TROIS CERCLES

> Découverte des trois systèmes de régulation des émotions

Schéma des trois cercles explications théoriques et applications pratiques

ETUDIER LE RYTHME RESPIRATOIRE APAISANT (RRA)

> Qu'est-ce que le rythme respiratoire apaisant ?
> Apprendre à le pratiquer

Atelier : le rythme respiratoire apaisant, quand et comment l'utiliser sous forme de pratique

ETUDIER LE RYTHME RESPIRATOIRE APAISANT (RRA)

> Qu'est-ce que l'estime de soi ?
> Quelle est sa fonction ?
> Qu'est-ce que la compassion ?
> Découverte des attributs et compétences de la compassion

Atelier : découverte des attributs de la compassion

Echanges interactifs

DÉCOUVRIR LA COMPASSION

> Premier ressenti de la compassion à travers le choix d'une de ses qualités constitutives
> Qualités constitutives de la compassion

Atelier : A l'aide de l'imagerie et du RRA, pratique de la compassion afin de l'intégrer physiologiquement

COMPRENDRE LA PARTIE CRITIQUE

> Explication des origines et de l'utilité de la partie critique, des processus
> Comprendre et savoir comment s'en détacher

Réflexions et participation du groupe autour de la dévalorisation et du discours interne de chacun (qui peut rester confidentiel)

Pratique de l'imagerie mentale de la partie critique

OBJECTIFS

> Comprendre et mieux gérer son stress à l'aide d'outils concrets
> Savoir se valoriser
> Être capable d'acquérir une meilleure estime de soi
> Développer une meilleure image de soi
> Mieux écouter son discours intérieur pour cultiver la bienveillance envers-soi -même

LES + DE CETTE FORMATION

> Formation animée par une Psychologue Clinicienne
> Un accompagnement bienveillant pour explorer ses blocages sans jugement
> Une approche centrée sur l'authenticité et la valorisation de ses talents
> Un cheminement progressif pour ancrer durablement la confiance en soi

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personne qui doute, qui se compare, qui n'ose pas.
Personne qui se dévalorise et se compare aux autres.
Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation
Consultants selectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1400 € HT - Réf : #10054

Validité 31 décembre 2026

SE LIBERER DU DOUTE ET REVEILLER SON POTENTIEL

LUX FORMA PRO
Votre partenaire formation

14 heures

APPRENEZ À APPRIVOISER LE DOUTE POUR LAISSER ÉMERGER VOTRE POTENTIEL, VOTRE CONFIANCE ET VOTRE ÉLAN INTÉRIEUR

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

DÉCOUVRIR LES NOTIONS : « HAVRE DE PAIX », « COULEUR COMPASSIONNÉE », « L'AMI(E) COMPASSIONNÉ(E) » › APRÈS AVOIR REVU LA FIGURE REPRÉSENTANT LA PARTIE CRITIQUE

> Intérêt de se sentir en sécurité face à ce discours
> Découverte et construction d'un sentiment de sécurité
> La nécessité de développer ce sentiment interne de sécurité

Exercices d'imagerie et de visualisation à l'aide du RRA

PRATIQUER L'AUTOCOMPASSION

> Notions de stress, d'estime de soi et de dévalorisation,
> Intégration physiologiquement de la notion d'autocompassion
> Créer des automatismes

Exercices de visualisation, entraînement à ancrer l'autocompassion physiologiquement pour que ce soit durable

Créer des automatismes grâce aux nombreux entrainements de visualisation

CULTIVER LE SELF-COMPASSIONNÉ

> Incarner le self-compassionné dans son quotidien
> Déclencher les connaissances de la formation pour y faire face, (peut rester confidentiel)

Exercice de visualisation d'un « dossier émotionnel » légèrement difficile en entendant son discours interne dévalorisant

OBSERVER ET QUESTIONNER SON ÉTAT GÉNÉRAL

> Observer son état général après cette formation.
> Emettre un besoin

Fiche résumée

Atelier : jeux de carte des besoins

OBJECTIFS

> Comprendre et mieux gérer son stress à l'aide d'outils concrets
> Savoir se valoriser
> Être capable d'acquérir une meilleure estime de soi
> Développer une meilleure image de soi
> Mieux écouter son discours intérieur pour cultiver la bienveillance envers-soi -même

LES + DE CETTE FORMATION

> Formation animée par une Psychologue Clinicienne
> Un accompagnement bienveillant pour explorer ses blocages sans jugement
> Une approche centrée sur l'authenticité et la valorisation de ses talents
> Un cheminement progressif pour ancrer durablement la confiance en soi

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personne qui doute, qui se compare, qui n'ose pas.
Personne qui se dévalorise et se compare aux autres.
Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation
Consultants selectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1400 € HT - Réf : #10054

Validité 31 décembre 2026