

# LÂCHER PRISE

*Cette formation est destinée à toutes les personnes intéressées par son développement personnel.*

## OBJECTIFS

- Se réapproprier son moi intérieur et rétablir sa communication avec soi-même

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

## PUBLIC

Tout public

L'équipe FORMEDIA est particulièrement sensible à l'accueil et à l'adaptation des formations aux personnes en situation de handicap. Nous nous efforçons de répondre aux besoins de ce public avec attention et professionnalisme.

Contactez-nous pour plus de renseignements

## LIEU

Strasbourg

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Vidéos, PowerPoint, mises en situations.

## NOMBRE D'HEURES

2 jours (14h00)

9H00-12H00 / 13H30-17H30

## COÛT DE LA FORMATION

700 € HT

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- 6 stagiaires maximum
- Inter/ Intra - présentiel et ou distanciel.
- Après l'inscription, l'entrée à la formation se fera sous 1 mois maximum

## PROFIL FORMATEUR

Consultant en PNL

## DOCUMENTS REMIS AU STAGIAIRE

- Livret stagiaire
- Attestation individuelle de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- QCM de 10 questions en fin de formation pour évaluer les connaissances et compétences acquises



# LÂCHER PRISE

## PROGRAMME

### PRÉAMBULE

*Présentation de la formation/tour de table*

### I. Partie Théorie

- 1.1 Connaissance de la préparation mentale
- 1.2 Connaissances générales sur les mécanismes du cerveau exercices de relaxation
- 1.3 L'apport de la préparation sur le cerveau
- 1.4 Les causes d'un blocage émotionnelle
- 1.5 Le stress

### II. Partie pratique

- 2.1 Pratique basique de la boxe
- 2.2 Retour à chaud sur des notions théories
- 2.3 Récupération/ conclusion