



Neuro Active

Prise de recul et confiance en soi

Cette formation vous permettra de mieux comprendre d'où peut venir le manque de prise de recul, la déficience de confiance en vous, de savoir reconnaître et accueillir les émotions en situation de communication inconfortable, de faire de votre hypersensibilité éventuelle une force et un atout au quotidien (vie professionnelle/vie privée) et de développer votre confiance et votre estime de vous.

Pré-requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Contenu de la formation

Autodiagnostic

Qu'est-ce que la prise de recul et la confiance en soi ?

Quels facteurs peuvent déclencher un manque de prise de recul et une perte de confiance en soi : fatigue, hyperstimulation, "trop plein", évènements personnels ou professionnels "compliqués"

Identifier d'où vient l'absence de prise de recul et le manque de confiance en soi et, comment cela peut se manifester en nous : irritabilité, susceptibilité, réaction exacerbée face à la critique, forte émotionnalité

Faire le point sur sa capacité à reconnaître, à décoder les émotions chez soi et chez les autres

"Faire avec" les émotions en situation de communication "inconfortable" : savoir "descendre en pression"

Repérer les situations de communication dans lesquelles notre sensibilité nous submerge

Prendre conscience de son ressenti, savoir accepter et accueillir les sensations pour mieux les apprivoiser

Savoir se mettre à la place de son interlocuteur

Évacuer les tensions et récupérer de l'énergie :

techniques de respiration et de sophrologie

Se recentrer sur soi, savoir être dans "l'ici et maintenant"

Sortir des mouvements refuges pour miser sur l'assertivité

La passivité

L'agressivité

La manipulation

L'assertivité

Prendre du recul, lâcher prise : savoir faire la part des choses

Arrêter de "focaliser" : apprendre à observer différemment, à transformer les ressentis et à lâcher les résistances

Cesser d'absorber les émotions des autres

"Quoi qu'il arrive, ne pas en faire une affaire personnelle" : prendre du recul par rapport aux critiques/remarques de ses interlocuteurs

Les 5 accords Tolstèques

Mon hypersensibilité : comment l'apprivoiser et en faire un atout ?

Transformer l'hypersensibilité en force et en énergie positive

Se laisser le temps de digérer les évènements pour mieux rebondir

Développer l'empathie pour mieux comprendre les autres, décrypter leur façon d'être, leur personnalité

Développer un équilibre personnel pour mieux exulter les émotions

S'apaiser (stress)

Détecter ses talents

Évoluer par rapport à soi-même et non par rapport aux autres

Connaître et admettre ses limites pour décider de sortir ou non de sa propre zone de confort

Faire la différence entre "confiance en soi", "estime de soi", et "amour de soi"

Feuille de route pour aller de l'avant...

