

Agilité : développer une attitude d'adaptabilité aux événements

Nous vivons dans une époque et une société en transformation (digital, IA, climat, nouveaux modèles de management, etc). Si nous n'avons pas le contrôle sur les éléments extérieurs, nous avons toutefois le contrôle sur notre façon de réagir face aux éléments extérieurs. C'est cela, développer une attitude d'adaptabilité. Au lieu de râler sur ce qui arrive, il s'agit d'accepter ce qui est et de mettre son énergie sur la façon d'y réagir.

Il s'agit donc d'un travail sur soi, sur la gestion du stress, sur les blocages que l'on a, sur les permissions à se donner d'essayer autre chose, sur le fait d'oser sortir de sa zone de confort ou plutôt d'inconfort connu, donc plus rassurant que le confort inconnu et incertain.

Objectifs

- Améliorer la connaissance de soi et prendre conscience de ses fonctionnements induits
- Apprendre à cesser de résister et à lâcher-prise sur ce qu'il n'est pas en notre pouvoir de contrôler
- Faire le deuil de certaines croyances, habitudes et attentes pour s'ancrer dans l'ici et maintenant
- Initier une nouvelle perception des événements
- Développer l'acceptation et la confiance en soi, en l'autre, en la vie
- Développer sa capacité à rebondir

Contenu

Cette formation se décline sur deux journées :

- Durant la première journée, nous avancerons dans la compréhension du fonctionnement qui nous a permis d'arriver où nous en sommes. Il sera question. Nous apprendrons à lâcher-prise par rapport au passé et aussi à accepter un futur que nous ne maîtrisons pas.
- Durant la seconde journée, nous apprendrons à nous ancrer dans l'instant présent et nous focaliserons sur le seul éléments sur lequel nous avons du pouvoir : nous-même et notre façon d'envisager les événements et les personnes (les autres et nous).

Méthodologie

Les apprentissages s'ancreront dans la pratique. Ainsi, il sera proposé aux participants de vivre et



d'expérimenter plusieurs exercices. Les grilles d'analyses et les concepts théoriques seront tirés de ce qui émergera de la réalité vécue au travers des exercices.

Une semaine sépare les 2 journées de formation, de façon à pouvoir mettre en pratique les premiers éléments d'apprentissage et à en tenir compte durant la deuxième journée. Nous vivrons ainsi l'adaptabilité aux événements !

Public

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de vivre les adaptations dans la joie et la légèreté.

