

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

# CONNAISSANCE DE SOI

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Se libérer de son passé négatif</h2> <p style="margin: 0;"><i>Apprendre à vivre le présent en se libérant des expériences négatives du passé pour un avenir plus serein</i></p>	
<b>Public concerné,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Toute personne souhaitant surmonter des blessures émotionnelles et expériences négatives.</li> <li>. Personnes désireuses d'adopter une perspective plus positive sur leur vie.</li> </ul>
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p><b>Modalités d'accès :</b> à la signature du contrat ou à la validation de la prise en charge.</p> <p><b>Délai d'accès :</b> de 2 jours à 4 semaines.</p> <p><b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap :</b> nous contacter.</p>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Les expériences négatives et les blessures du passé peuvent impacter notre présent et notre futur de manière significative. Souvent, ces souvenirs douloureux nous empêchent d'avancer et de profiter pleinement de notre vie actuelle. Cette formation met en lumière l'importance de reconnaître ces expériences pour mieux les comprendre et les intégrer. En fournissant des outils pratiques pour changer de perspective, elle vous aidera à transformer vos pensées limitantes en opportunités de croissance.</p> <p>En adoptant une vision plus positive de votre existence, vous apprendrez à vous libérer des poids émotionnels qui vous freinent, à cultiver un état d'esprit constructif et à renforcer votre résilience. Ce processus vous permettra non seulement de mieux vivre le présent, mais aussi de vous projeter vers un avenir serein, rempli de possibilités et d'épanouissement.</p>
<b>Objectifs</b>	<p>À l'issue de la formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et reconnaître les blessures du passé qui vous freinent.</li> <li>• Changer votre grille de lecture pour adopter une vision positive de la vie.</li> <li>• Développer des techniques de lâcher-prise pour mieux vivre le présent.</li> <li>• Établir des stratégies pour préparer un futur plus serein.</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Se libérer du passé négatif</b></p> <p><b>Module 1 : Comprendre l'impact des expériences négatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exploration des types d'expériences négatives : traumatismes, échecs, relations toxiques.</li> <li>○ Analyse des mécanismes psychologiques qui nous poussent à ressasser ces souvenirs.</li> <li>○ Importance de la reconnaissance : comment la prise de conscience des blessures du passé est le premier pas vers la guérison.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activité pratique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Journal de réflexion :</b> Écrire sur des expériences passées difficiles, en identifiant les émotions ressenties et les impacts sur la vie quotidienne.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Partage en petits groupes</b> : Échanger sur les expériences sans jugement pour normaliser les émotions et favoriser un sentiment de connexion.</li> </ul> <p><b>Module 2 : Changer de perspective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Contenu</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Techniques de recadrage : apprendre à voir les événements sous un angle différent.</li> <li>○ La notion de résilience et comment la développer à travers des exercices pratiques.</li> <li>○ Identification des croyances limitantes et leur influence sur votre perception de vous-même et du monde.</li> </ul> </li> <li>● <b>Activité pratique</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exercice de recadrage</b> : Prendre une expérience négative et la reformuler en termes d'apprentissage et de croissance personnelle.</li> <li>○ <b>Atelier de créativité</b> : Utiliser des arts visuels (dessin, collage) pour exprimer la transformation des émotions négatives en visions positives.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 3 : Libération émotionnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Contenu</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comprendre l'importance de libérer les émotions refoulées : comment elles impactent le bien-être général.</li> <li>○ Techniques de gestion émotionnelle : respiration, méditation, et affirmation positive.</li> <li>○ Lien entre corps et esprit : comment les émotions se manifestent physiquement et comment les relâcher.</li> </ul> </li> <li>● <b>Activité pratique</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Séance de méditation guidée</b> : Apprendre des techniques de relaxation et de pleine conscience pour relâcher les tensions.</li> <li>○ <b>Atelier d'affirmations</b> : Créer des affirmations personnelles positives pour reprogrammer les pensées négatives et renforcer la confiance en soi.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 4 : Se projeter vers un avenir serein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Contenu</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Visualisation créative : comment se projeter dans un futur positif et épanouissant.</li> <li>○ Élaboration de nouveaux objectifs de vie : définir des aspirations en lien avec la nouvelle perspective.</li> <li>○ Importance de l'auto-compassion et de la bienveillance envers soi-même dans le processus de changement.</li> </ul> </li> <li>● <b>Activité pratique</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exercice de visualisation</b> : Imaginer un futur sans le poids des expériences passées, en détaillant les émotions, les sensations et les actions liées à cette vision.</li> <li>○ <b>Plan d'action personnel</b> : Élaborer un plan d'action pour intégrer les apprentissages dans la vie quotidienne et suivre ses progrès.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Apprentissage en présentiel</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participative/active</li> <li>- Interrogative</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apprentissage en ligne</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressources et activités en autonomie supervisée</li> <li>- 4 rendez-vous en présentiel</li> <li>- Rendez-vous à la demande</li> </ul> <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p><b>Moyens pédagogiques :</b> Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p><b>Modalités :</b> Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<b>Durée</b>	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
<b>Dates</b>	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
<b>Lieu(x)</b>	A définir (ou en ligne)
<b>Coût de la formation</b>	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a> Tél : 06 37 67 36 20
<b>Évaluation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li> <li>- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li> <li>- Certificat de fin de stage</li> </ul>