



Insolite

### Objectifs :

Le lâcher prise BIOSENS est une méthode de développement personnel originale et ludique conçue pour accélérer les apprentissages sur la connaissance de soi et des autres.

Il permet de mettre en pratique de nouveaux concepts et méthodes pour lâcher prise et dépasser les stéréotypes en développant une psychologie du bien-être.

### Formateur :

**Alain GASNE**

Praticien PNL et AT, coach, formateur en techniques de communication

### Méthodes & Moyens :

Cette approche transdisciplinaire est à la fois, cognitive, communicationnelle, relationnelle, émotionnelle et corporelle.

Elle vous permettra d'ancrer de manière durable les apprentissages.

## AU MENU DU JOUR : APPRENDRE A LACHER PRISE

### DEVENEZ DES GASTRONOMES DE L'EXISTENCE !

#### COCKTAIL DÉCOUVERTE :

Lâcher prise c'est accueillir l'émotion sans faire intervenir le mental, c'est ressentir sans nourrir de pensées, c'est permettre à tout ce qui est présent d'être là sans aucune résistance, c'est aller avec le mouvement de la vie et se placer en observateur sans commentaire intérieur ni analyse.

*Au programme : Découvrez les ressources et la mixité de votre cerveau, repérez ces différentes logiques, comprenez les origines de vos réflexes, de vos émotions et de vos pensées.*

*Déterminez votre profil émotionnel, sachez modéliser votre comportement à vos véritables attentes.*

#### SALADE CONNAISSANCE :

Lorsque nous souhaitons, « tenir les choses en main », « contrôler notre vie », c'est en général pour assurer notre sécurité.

Mais paradoxalement c'est ce désir si fort, objectivement impossible à combler, qui nous perturbe. Cela peut engendrer en nous inquiétude, stress voire angoisse.

Nous devenons tendus, parfois nous nous enfermons mentalement, alors que nous aurions tellement besoin de souplesse, de disponibilité et de créativité.

Le lâcher prise vous apprend à inverser les choses !

C'est d'autant plus important que c'est une des meilleures façons de se retrouver, d'être ce que l'on est vraiment en profondeur, de vivre en harmonie avec soi même et avec les autres.

*Au programme : Repérez les variantes au sein d'un même profil. Découvrez les affinités et les oppositions entre les différents profils. Déterminez les axes de votre propre harmonie. Transformez votre état d'adaptation en état naturel. Transformez votre état naturel en état désiré.*

#### FRICASSÉE DE PERFORMANCE :

Lâcher prise c'est aussi faire le vide pendant un cours instant, cela semble simple et cependant, lorsque l'on cherche à appliquer le lâchez prise à l'esprit, la question semble aussitôt plus obscure et difficile. Pourtant, il suffit pour cela de répondre à trois questions. Sur quoi lâcher prise ? Qui lâche prise ? Et comment lâchez prise ?

*Au programme : Prenez du recul en ajustant votre logique réflexive à votre conscience critique. Soyez moins prévisible en transformant vos réactions émotionnelles en sentiments conscients. Lâchez prise pour gagner en fluidité.*

#### COUPE EXCELLENCE :

Nous sommes en train de quitter l'ère industrielle et sa logique de création de richesses à tout prix pour entrer dans une économie plus raisonnée de la créativité et de la personne. Le lâcher-prise vous aide à suivre ce changement grâce à la connaissance de vos modes de fonctionnement et à vos choix de méthodes de lâcher prise. Vous serez sollicité pour changer de répertoire et vous adonner à d'autres méthodes de lâcher prise afin de voir et d'analyser les effets produits.

*Au programme : Développez vos talents relationnels. Faites preuve de réalisme et positivisme. Modélisez « l'excellence ». Amusez-vous avec de nouveaux challenges personnels et collectifs. Transposez les acquis en langage corporel. Rythme, tonus postural, attitude non verbale des différents profils émotionnels. Exprimez les profils émotionnels en langage corporel (6 modes de maturité). Lâcher prise*

#### CAFÉ-MOTION :

Découvrez un nouveau mode de pensée et de réflexion qui vous permettra de tirer le meilleur parti de chacune des situations que vous rencontrerez. Concept BIOSENS®

Public	Durée	Lieu	Inscription
Tous	2 jours	Intra / inter	<a href="mailto:contact@biosens.net">contact@biosens.net</a>

08DP011