formation-ARC.Suisse

## Descriptif de formation

**Vendredi 5 mars 2027 – 9h00 à17h00**

# Passer à l'action – briser le cycle de la procrastination

La procrastination est un mot latin et veut dire « remettre au lendemain ». Est-ce que cela te parle ? Tu remets à plus tard toutes sortes d'actions, dans un ou plusieurs domaines de ta vie quotidienne : la déclaration d'impôts, la révision avant un examen, la décision de perdre du poids ou de commencer à faire du sport, le fait de se lever à l'heure le matin, etc. Tu trouves difficile de te mettre à la tâche et reportes celle-ci à un moment « plus propice ».

Pourtant, être un retardataire chronique ne signifie pas être inactif. Comment cela se fait-il qu'une tâche plus ou moins importante pour notre vie provoque en nous des réactions qui nous amènent loin des buts fixés ? Est-ce héréditaire, un genre de perfectionnisme, un manque ou un surplus d'estime de soi ou encore une peur quelconque ?

Nous traquerons ce manque de motivation soudain, cette absence de désir qui amènent à retarder, à ralentir ou à repousser ce que chacun souhaite accomplir. Nous regarderons quels sont les pièges qui font que nous reportons automatiquement au lendemain..

**Objectifs**
**Je…**
→ comprends ce qu'est la procrastination.
→ identifie mes automatismes et les situations dans lesquelles je reporte au lendemain.
→ découvre des astuces et des méthodes simples pour briser le cycle de la procrastination.
→ comprends le rôle du cerveau et des émotions.
→ renforce ma confiance en moi et ose agir.
→ booste ma motivation

**Contenu**
À partir de tes propres automatismes et situations de procrastination, tu identifies les causes et les déclencheurs qui t'amènent à reporter certaines tâches. Tu découvres des astuces et des méthodes simples pour interrompre ces automatismes, regagner le contrôle et passer à l'action.

Nous abordons notamment les thèmes suivants :

- Procrastination et mécanismes du « remettre au lendemain »
- Automatismes, causes et déclencheurs
- Rôle du cerveau et des émotions
- Pièges qui nous poussent à reporter

- Astuces et méthodes simples pour briser le cycle de la procrastination
- Confiance en soi et passage à l'action
- Motivation

**Animation**
Rita Rütsche, praticienne et entraîneuse de la Méthode Grinberg et de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC) depuis 30 ans.

**Public cible, nombre de participant·e·s**
Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite mieux comprendre ses mécanismes de procrastination et trouver des moyens concrets pour passer à l'action.
Limité à 12 personnes

**Lieu**
FOOUND Futur, Rue Jean-Dassier 7, 1201 Genève (à 2 minutes à pieds de la gare Cornavin)

**Inscription et désistement**
**Inscription** : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
**Désistement** (sans conséquences financières) : jusqu'au **mercredi 3 février 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

**Frais**
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
→ **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
→ **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
→ **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
→ **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an
Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 600.- (documentation de cours et repas inclus)