



# Lâcher prise au travail de quoi parle -t- on ?

Domaine : Développement personnel

Réf. : 2063DP



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Lâcher prise , de quoi parle-t-on ? Point sur cette notion  
Comment accepter de ne pas être parfait, de ne pas tout contrôler  
de s'épuiser inutilement ? Développer au mieux sa vie  
professionnelle et personnelle. Prendre du recul et de la distance  
face aux aléas de la vie professionnelle.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

## CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

Dans un monde en perpétuelle agitation où les sollicitations sont continues, le lâcher prise est souvent une notion mal connue et mal interprétée.

De quoi s'agit-il et en quoi lâcher prise va permettre de mieux vivre votre quotidien professionnel et personnel ?

### **Le lâcher prise** : définition , ses principes , ses origines

- Diagnostic de votre profil (Stress, émotions et lâcher prise) et attentes formalisées avant la formation afin que chaque participant puisse identifier ses objectifs personnels avant de venir en formation (sous forme de test sur internet)

## SE CONNAÎTRE FACE AU LÂCHER PRISE

- Pourquoi est-ce si compliqué ?
- Comment se libérer de l'envie de tout contrôler ?
- Tests sur les messages contraignants (les 5 drivers)
- Accepter ce qui ne peut être changé, sans se résigner ni s'avouer vaincu

## PARTAGE D'EXPERIENCE

- Valeurs et besoins personnels

## LES FREINS AU LÂCHER PRISE

- Libérons nous du temps : le passé, le présent et le futur
- L'état présent

## PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés souhaitant acquérir des clés pour gagner en sérénité dans leur quotidien professionnel

## DURÉE ET DATES

### -Durée :

2 jours soit 14 heures

### -Dates des inter-entreprises :

#### .En présentiel

15-16 Décembre 2022

#### .En Intra ou Individuel :

Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

### En inter-entreprises :

530€ HT / Jour / personne

### En intra-entreprises :

1459€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 11 à 15 pers.

### En cours particulier :

759€ HT / Jour / personne

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?  
 02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

**Exercice de relaxation, sophrologie** - premier niveau de lâcher prise

## **REVISER SON NIVEAU D'EXIGENCE**

- S'affranchir de vouloir réussir tout à tout prix
- Ne plus lutter contre mais composer avec
- Accepter vos limites pour avancer et s'alléger

**Exercice** : mise en place d'une stratégie pour "assouplir" sa conduite pour un quotidien plus léger

Lever les blocages émotionnels pour prendre du recul

- Identifier les 4 attitudes face aux difficultés
- Gérer vos émotions efficacement (peurs, culpabilité, anxiété, stress..)
- Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel
- Faire taire ses critiques intérieures : se débarrasser des pensées négatives et dévalorisantes
- Distinguer jugement et discernement

**Exercice de relaxation** : pour évacuer les pensées parasites

- Le jeu de l'intention positive
  
- Evacuer les tensions physiques pour plus de sérénité  
Détection des signes de tensions inutiles quand le corps et l'esprit résistent

**Exercice de sophrologie** : pour lâcher prise physiquement

## **"LE CORPS EST LE TEMPLE DE L'ESPRIT"**

- Ancrage, respiration, relaxation dynamique, debout et en mouvement pour mieux lâcher prise

## **APPRENDRE A REORGANISER SON TEMPS ET GERER EFFICACEMENT LE STRESS PROFESSIONNEL**

- La grille des domaines de vie
- Identifier les déséquilibres
- S'organiser des sas de décompression pour passer d'un univers à un autre

**Ne pas se laisser déborder** : vivre avec zéro parasitage

- Travailler sur vos propres parasitages et votre concentration
- Echelle de Dilts (outils)

**Plan d'action personnalisé** : PAP à mettre en place avant la fin de la formation.

## NOS CERTIFICATIONS

