Formation

Prendre du recul et lâcher prise

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tout collaborateur souhaitant prendre de la distance et de la hauteur dans ses tâches au quotidien pour gagner en sérénité

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Apprendre à lâcher prise pour se centrer sur l’essentiel

Développer un nouveau rapport au temps Sortir du sentiment d’urgence, de la procrastination et de la dispersion Trouver son équilibre entre temps de travail productif et épuisement

2. Revoir son niveau d’exigence

Apprivoiser son entourage et les événements pour ne pas s’épuiser Accepter ses limites pour avancer et gagner en sérénité Faire preuve de bienveillance envers soi et les autres

3. Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul

Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort Gérer ses émotions efficacement Utiliser la simplicité pour revenir à l’essentiel Acquérir de la souplesse et développer un esprit d’ouverture : oser prendre des risques

4. Évacuer ses tensions physiques

Détecter les signes de tensions inutiles S’ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter Avoir recours à la sophrologie pour lâcher prise

5. Oser

Prendre des risques tout en les maîtrisant Débloquer les situations. Élargir son regard sur les autres et les événements.

Objectifs

- Accepter de ne pas tout contrôler pour ne pas s’épuiser inutilement.
- Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle.
- Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.
- Apprendre à lâcher prise pour se centrer sur l’essentiel

Modalités pédagogiques

- Alternance de présentation d’outils théoriques, de mises en situation, de partage en groupe et en sous-groupe.
- Conseils personnalisés
- Nombreux exercices d’application : ancrage, respiration, relaxation pour apprendre à lâcher prise

Modalités d’évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l’évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
  Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d’une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : https://www.devop.pro/formations/prendre-recul-lacher-prise