

## 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

## Public

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

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Axes de travail

### 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

## Méthode d'animation

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