

Lâcher prise en situation professionnelle c'est prendre du recul sur les situations, envisager les choses différemment, préserver son « capital énergie ». Il s'agit bien sûr de trouver des solutions, avoir confiance en soi et en ses choix et retrouver l'efficacité.

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

5. Oser

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

Méthode d'animation

Alternance de présentation d'outils théoriques, de mises en situation, de partage en groupe et en sous-groupe.
Conseils personnalisés

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/prendre-du-recul-et-lacher-prise.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)



Lâchez prise, gérez votre énergie

devop

Nombreux exercices d'application : ancrage, respiration, relaxation pour apprendre à lâcher prise

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/prendre-du-recul-et-lacher-prise.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)