

# Savoir lâcher prise et prendre du recul

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : LAC - Prix 2024 : 1 550€ HT

Cette formation vous aide à prendre du recul et à mieux canaliser votre énergie face aux événements et aux personnes qui vous entourent. Grâce à une pédagogie active, vous apprenez à utiliser les clés pertinentes du lâcher prise pour gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Distinguer les éléments constitutif du lâcher prise

Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental

Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement

Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active basée sur une évaluation tout au long de la formation, des exercices, des échanges et des partages d'expériences.

## TRAVAUX PRATIQUES

Autodiagnostic, exercices, échanges, mises en situation basées sur l'expérience et propositions d'axes de progression.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Comprendre et définir le lâcher prise

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- L'identification du bénéfice sur le développement personnel.
- Le changement, le contrôle.
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.
- L'état présent.

*Exercice* : Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

### 2) Identifier les conséquences du lâcher prise

- Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel.
- La santé, le mental et le bien-être.
- L'écoute de son corps : " le corps est le temple de l'esprit ".
- L'importance de changer ses attentes.

*Exercice* : Autodiagnostic. Travail sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité.

### 3) Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Identifier ce que " vous tenez " avant de lâcher prise.
- Faire taire son mental.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cerner ses zones de crispation.

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes désirant gérer autrement leur énergie et améliorer leur bien-être.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.

*Réflexion collective* : Échanges interpersonnels : identifier ses pensées automatiques et y résister. Débriefing collectif.

#### 4) Recentrer l'essentiel et garder le cap

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
- Les détails de quelques techniques.
- La levée de résistances par l'humour et la créativité.
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- L'acceptation de ce qui satisfait vos sens.
- L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

*Exercice* : Exercices, mises en situation sur cas des participants. Analyse de pratiques.

#### 5) Programmer son plan d'action

- Les axes de progression : combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens.
- La planification du lâcher prise dans son agenda.

*Exercice* : Identification de problèmes délicats sur une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en œuvre.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 22 avr., 27 mai, 27 juin, 18 juil., 26 août, 16 sept., 24 oct., 25 nov., 19 déc.

### PARIS

2024 : 15 avr., 13 mai, 20 juin, 11 juil., 19 août, 09 sept., 17 oct., 18 nov., 12 déc.

### LYON

2024 : 27 juin, 26 août, 24 oct., 19 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### ANGERS

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### BORDEAUX

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### VALENCE

2024 : 16 sept., 19 déc.

### CLERMONT-FERRAND

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### DIJON

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

### GRENOBLE

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

### LILLE

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### LIMOGES

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### MONTPELLIER

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

### NANCY

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### NIORT

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

### ORLÉANS

2024 : 20 juin, 09 sept., 12 déc.

### REIMS

2024 : 20 juin, 09 sept., 12 déc.

### NANTES

2024 : 27 mai, 16 sept., 04 nov., 19 déc.

### RENNES

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

### PAU

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### BREST

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### CAEN

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### MARSEILLE

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### METZ

2024 : 16 sept., 19 déc.

### MULHOUSE

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### AVIGNON

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### SAINT-ÉTIENNE

2024 : 16 sept., 19 déc.

### LE MANS

2024 : 20 juin, 09 sept., 12 déc.

### LAUSANNE

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

### ROUEN

2024 : 20 juin, 09 sept., 12 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

### STRASBOURG

2024 : 27 mai, 18 juil., 16 sept., 19 déc.

### TOULON

2024 : 16 sept., 19 déc.

**TOULOUSE**

2024 : 27 mai, 16 sept., 19 déc.

**TOURS**

2024 : 20 juin, 09 sept., 12 déc.

**BRUXELLES**

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

**GENÈVE**

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.

**LUXEMBOURG**

2024 : 27 juin, 16 sept., 19 déc.