



Formation + accompagnement individuel post-formation Savoir lâcher prise et prendre du recul

code web SLP

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **1h30** (accompagnement individuel post-formation)

► Formation présentielle + accompagnement distanciel - 16h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 > **17h30**

► Formation et accompagnement à distance > **15h30**

PRIX : 1090 € HT (Formation) + **375 € HT** (accompagnement individuel) >> **1465 € HT**

PARTICIPANTS

MANAGERS ET COLLABORATEURS CHERCHANT À PRÉSERVER LEUR ÉQUILIBRE ET LEUR EFFICACITÉ DANS L'EXERCICE DE LEURS RESPONSABILITÉS.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Renoncer au mirage du contrôle absolu pour contribuer à la qualité de vie en entreprise.
- Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.
- Cultiver l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté.
- Développer sa résilience pour préserver son efficacité professionnelle ou managériale.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : SLP

CLIQUEZ ICI



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

Programme de la formation

Renoncer au mirage du contrôle absolu

- Identifier les bénéfices du lâcher prise en termes d'efficacité personnelle et de productivité collective.
- Dompter l'angoisse de la perte de contrôle : le rôle des neurotransmetteurs (sérotonine, cortisol), et le développement progressif des aires cérébrales.
- Traiter les peurs associées à la perte de contrôle : analyser les mécanismes de défense et les schémas cognitifs qui les supportent.
- Oser renoncer au contrôle absolu afin de contribuer à la qualité de vie en entreprise.

Savoir prendre du recul

- Repérer les indicateurs du déséquilibre : colère, actes manqués, malaises, somatisations. Localiser ses zones de crispation et ses déclencheurs.
- Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel (burn out, épisodes dépressifs).
- Oser la déconnexion provisoire mais complète : comment se protéger des nouvelles technologies (surtout si elles sont « intelligentes »).
- Savoir prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau : les liens croisés entre la santé physique et la santé mentale, l'impact des postures (yoga), de l'alimentation, du sommeil-flash et du rire.

Cultiver l'art du lâcher-prise

- Repérer les pièges des relations professionnelles et distinguer les vrais conflits des faux problèmes : comment ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuteur-sauveur ?
- Esquiver les interruptions, les sollicitations, les tentations continues : l'aménagement d'un SAS de décompression entre le stress professionnel et le stress éventuel de la vie privée.
- Savoir se débarrasser des pensées automatiques, de la pollution mentale et des fixettes qui vous éloignent de la réalité présente.
- Savoir mettre concrètement son mental en mode « pause » : débrancher les croyances déprimantes en s'arrachant temporairement à son milieu.

Développer sa résilience

- Reconstruire ses schémas cognitifs, ses grilles de lectures, ses attentes inconditionnelles et ses comportements automatiques.
- Redéfinir ses vraies priorités pour tenir le cap dans le mauvais temps et ajuster ses attitudes à la hauteur des enjeux réels.
- Organiser son indisponibilité provisoire : savoir se déconnecter pour se recentrer et se reconstruire.
- L'ABC de la « simplicité volontaire » : la chasse au superflu, les bonnes pratiques en usage au Canada.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Sanction du parcours : Attestation de fin de formation



Programme de l'entretien d'accompagnement individuel post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.