



Savoir lâcher prise et prendre du recul

Prendre soin de soi

DURÉE : 2 jours Code web SLP

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

PRIX : 1090 € HT (1308 € TTC)

PARTICIPANTS

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

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.

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 retrouver son efficacité.

Programme

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

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**.

2 options possibles pour personnaliser votre formation

* **OPTION 1** Ajouter une Journée "atelier de certification"
Formation + Atelier > Éligible au CPF Code web : PCSLP

DURÉE / PRIX (avec option 1) : 3 JOURS - 1780 € HT (2136 € TTC)

OPTION 2 Ajouter un bilan individuel

Réservez votre rendez-vous de 1h en contactant au **01 64 23 67 37**

PRIX (avec option 2) : 1290 € HT (1548 € TTC)