

# Parcours 360 training : Formation "Savoir lâcher prise et prendre du recul" + 3 x 1h30 d'accompagnement individuel

**DURÉE : 2 jours + 3 x 1h30**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus)

18h30 en distanciel

**PRIX : 2260.00 € HT (2712.00 € TTC)**

## 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.
- ▶ Prendre du recul pour protéger son équilibre personnel et celui de ses collaborateurs.
- ▶ Cultiver l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté d'action.
- ▶ Développer sa résilience pour préserver son efficacité professionnelle ou managériale.

## PROGRAMME

### PREMIERE PARTIE



#### CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PTNSLP

[CLIQUEZ ICI](#)



## DEUXIEME PARTIE

### **Renoncer au mirage du contrôle absolu**

- Identifier les bénéfices du lâcher-prise à court comme à long terme.
- Dominer l'angoisse de la perte de contrôle : l'impact des mécanismes cognitifs, des émotions et de l'environnement.
- Traiter les peurs associées à la perte de contrôle : l'analyse des mécanismes de défense et des schémas cognitifs.
- Discerner quand tenir bon et quand lâcher prise pour retrouver une sérénité lucide.

### **Savoir prendre du recul**

- Repérer les indicateurs du déséquilibre : la localisation des zones de crispation, des somatisations et des actes manqués.
- Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel (burn-out, épisodes dépressifs).
- Oser la déconnexion provisoire mais complète : la protection contre les nouvelles technologies et les sollicitations.
- Prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau : l'impact de l'alimentation, des postures et du sommeil-flash.

### **Développer sa résilience**

- Redéfinir ses attentes et ses obligations inconditionnelles en révisant ses automatismes comportementaux.
- Ajuster ses vraies priorités pour tenir le cap dans le mauvais temps à la hauteur des enjeux réels.
- Organiser son indisponibilité provisoire : la déconnexion pour se recentrer et se reconstruire.
- Pratiquer la "simplicité volontaire" : la chasse au superflu, le minimalisme efficace et le low-tech au quotidien.

### **Cultiver l'art du lâcher-prise**

- Esquiver les interruptions et sollicitations continues : l'aménagement d'un sas de décompression entre la vie professionnelle et la vie privée.
- Repérer les pièges relationnels et distinguer les faux problèmes pour ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuter-sauveur.
- Mettre son mental en mode "pause" pour se débarrasser des "fixettes" qui polluent le champ de conscience.
- Accompagner ses collaborateurs dans la prise de recul pour les aider à s'extraire de leur écosystème et se ressourcer.

## TROISIEME PARTIE

## QUATRIEME PARTIE

**Un test de positionnement**  
sera envoyé aux participants  
en amont de la formation.

**Tour de table** pour  
recueillir les attentes  
des participants.

**Moyens pédagogiques :**  
Support de cours - Exercices  
pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis :**  
Réalisée en fin de formation  
par un questionnaire.

**Sanction de la formation :**  
Attestation de fin de formation