

Parcours certifiant : Savoir lâcher prise et prendre du recul

DURÉE : 3 jours

23h en présentiel | 21h à distance

PRIX : 1780.00 € HT (2136.00 € TTC)



PARTICIPANTS

Tous collaborateurs.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



OBJECTIFS

► Démontrer par la pratique ses compétences comportementales (soft skills) et les certifier.

PROGRAMME

PREMIERE 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-persécuteur-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.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans

votre ville (ou à Distance)

www.performances.fr

code web : PSSLP

CLIQUEZ ICI



DEUXIEME PARTIE

Déroulement

- Avant l'atelier, chaque candidat complète un questionnaire d'auto-évaluation sur la plateforme Performances-Talents pour identifier ses forces et ses axes d'amélioration.
- Les candidats participent à un parcours composé de plusieurs étapes, chacune conçue pour évaluer différentes compétences en soft skills.
- À chaque étape, les apprenants sont confrontés à des mises en situation réalistes, des études de cas collectives, des choix à faire ou des vidéos à décrypter, tout cela sous forme de "jeux" ou d'activités interactives.
- Les apprenants sont évalués à la fois par les autres participants et par un évaluateur qui intervient pour observer, guider et évaluer les compétences mises en action.
- Le parcours se divise en 5 étapes correspondant à une compétence clé des soft skills.
- Chaque étape a un thème, un objectif et des critères d'évaluation précis.

Aptitudes / compétences softskills évaluées

- 1. Adopter des postures bienveillantes.
- 2. Pratiquer l'écoute active.
- 3. S'exprimer pour se faire comprendre.
- 4. S'affirmer avec assertivité.
- 5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats

- Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills.

L'atelier de certification Softskills (1 jour)

Déroulement :

> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec le outils 360 de notre plateforme Performances-Talents.

Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.

> Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

LA CERTIFICATION

Aptitudes évaluées :

1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats :

> Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills accompagné de codes d'identification.

> Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

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