# Parcours certifiant : Savoir lâcher prise et prendre du recul




**DURÉE : 3 jours**
23h en présentiel | 21h distance

**PRIX : 1780.00 € HT** (2136.00 € 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

### 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 continuelles : 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.

## DEUXIEME PARTIE

L'atelier de certification Softskills (1 jour)
Déroulement :
> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec les 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 |