Savoir lâcher prise et prendre du recul

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Developpement personnel

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Distinguer les éléments constitutif du lâcher prise
- Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental
- Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement
- Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser

Public visé

Toutes les personnes désirant gérer autrement leur énergie et améliorer leur bien-être.

Pré-requis

Aucun.

PROGRAMME

Comprendre et définir le lâcher prise

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- L'identification du bénéfice sur le développement personnel.
- Le changement, le contrôle.
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.
- L'état présent.

Exercice
Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

Identifier les conséquences du lâcher prise

- Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel.
- La santé, le mental et le bien-être.
- L'écoute de son corps : " le corps est le temple de l'esprit ".
- L'importance de changer ses attentes.

Exercice
Autodiagnostic. Travail sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité.

Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Identifier ce que " vous tenez " avant de lâcher prise.
- Faire taire son mental.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cerner ses zones de crispation.
- Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.

Réflexion collective

Code de formation : DVP327

€ Tarifs

Prix public : 1550 €

Tarif & financement :
Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :
Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
Le dispositif FNE-Formation.
L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
CPF -MonCompteFormation
Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Distanciel possible : Oui

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

- 08 / 09 / 2025
  : Ensemble des sites
  : Distanciel possible
  : 14 heures
  : 2 jours
- 27 / 10 / 2025
  : Ensemble des sites
  : Distanciel possible
  : 14 heures
  : 2 jours

Informations non contractuelles - PDF généré le 30/10/2026

Échanges interpersonnels : identifier ses pensées automatiques et y résister. Débriefing collectif.

Recentrer l'essentiel et garder le cap

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
- Les détails de quelques techniques.
- La levée de résistances par l'humour et la créativité.
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- L'acceptation de ce qui satisfait vos sens.
- L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

Exercice
Exercices, mises en situation sur cas des participants. Analyse de pratiques.

Programmer son plan d'action

- Les axes de progression : combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens.
- La planification du lâcher prise dans son agenda.

Exercice
Identification de problèmes délicats sur une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en œuvre.

Option Blended – Présentation des activités digitales
Avant la formation en présentiel - 45 min

- Diagnostiquer l'organisation de son travail et de ses priorités.

Après la formation en présentiel - 3h34

- Identifier le filtre de perception.
- Canaliser ses frustrations grâce à l'empathie.
- Formuler ses objectifs personnels.
- Mieux s'estimer soi-même.
- S'exercer à faire le point sur ses compétences.
- Formuler ses objectifs pour mieux les atteindre.
- Comprendre le concept de lâcher-prise.

Activités digitales
Serious game, cours interactifs, fiches de synthèse, activités pratiques, vidéos d'expert

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.
Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.
Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.
Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.
Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.
Assiduité : certificat de réalisation.
Validations des acquis : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.

Informations non contractuelles - PDF généré le 30/10/2026