

# 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 :** Développement personnel

**Code de formation :** DVP327

## € Tarifs

**Prix public :** 1 550 €

### 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](mailto:contact@aston-institut.com)

## 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.

## 📍 Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

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

**Distanciel possible :** Oui

## 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

## 📅 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

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, autodiagnostic, 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'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.