

Ref. : 8953185

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1595 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 032173

LÂCHER PRISE ET PRENDRE DU REcul

Gérer la pression professionnelle, préserver son équilibre et décider avec lucidité

La pression, les imprévus et l'intensification du travail impactent directement la capacité à décider, à prioriser et à rester efficace dans la durée. Lâcher prise et prendre du recul ne signifie pas renoncer, mais apprendre à mieux gérer la pression et à préserver sa lucidité face aux situations exigeantes.

Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress, des émotions et de la charge mentale, et de développer des stratégies concrètes pour faire face aux contraintes professionnelles sans s'épuiser. Elle aide à réguler ses réactions, à clarifier les enjeux et à ajuster sa posture dans des contextes complexes.

Grâce à des exercices pratiques, les participants renforcent leur capacité à prendre du recul, décider avec discernement et préserver leur équilibre professionnel au quotidien.

OBJECTIFS

- Accepter de ne pas être « parfait » et de ne pas tout contrôler pour ne pas s'épuiser inutilement
- Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle
- Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant prendre de la distance et de la hauteur dans ses tâches au quotidien pour gagner en sérénité

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES ACQUISES

Prendre du recul et canaliser son énergie sur les idées et projets choisis

PROGRAMME

Pendant
Lâcher prise et prendre du recul

Se connaître face au lâcher-prise

- Définir le lâcher prise : pourquoi est-ce si compliqué ? Qu'est-ce qu'on cherche à « tenir » ?
- Prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger : impératifs, imprévus...
- Se libérer de l'envie de tout contrôler
- Accepter ce qui ne peut être changé, sans se résigner ni s'avouer vaincu

Partage d'expériences : les freins au lâcher prise

Réviser son niveau d'exigence

- S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix et en finir avec les messages contraignants
- Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » son entourage et les événements pour ne pas s'épuiser inutilement
- Accepter ses limites pour avancer et s'alléger
- Faire preuve de bienveillance envers soi et les autres

Autodiagnostic : ses messages contraignants « type » et son niveau d'exigence associé

Exercice d'application : mise en place d'une stratégie pour « assouplir » sa conduite pour un quotidien plus léger

Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul

- Identifier les 4 attitudes face aux difficultés : refouler, se victimiser, résister ou lâcher prise
- Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort
- Gérer ses émotions efficacement : peurs, culpabilité, anxiété, envies...
- Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel

Partage d'expériences : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes.

Exercices d'application : astuces pour simplifier son quotidien sans perdre de vue ses objectifs professionnels

- Faire taire son critique intérieur : se débarrasser des pensées négatives et dévalorisantes
- Acquérir de la souplesse et développer un esprit d'ouverture : oser prendre des risques
- Distinguer jugement et discernement

Exercice d'application : évacuation de ses pensées parasites

Évacuer ses tensions physiques pour plus de sérénité

- Détecter les signes de tensions inutiles quand le corps et l'esprit résistent
- S'ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter
- Avoir recours à la sophrologie pour lâcher prise physiquement

Exercices d'application : ancrage, respiration, relaxation dynamique, debout et en mouvement pour mieux lâcher prise

INTERVENANTS

Pauline LEROY

Formatrice et coach en intelligence relationnelle, émotionnelle et situationnelle.

Maryse BAILLOEUIL

Formatrice, Coach en Entreprise et Psychothérapeute.

Olivier THERON

Comédien

PHENIXCOM

Céline MELI

Céline MELI

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une

**LIEUX ET DATES****À distance**

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Aix-en-provence

18 et 19 mai 2026
21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026
08 et 09 oct. 2026

Angers

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Blois

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Bourges

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Caen

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Chartres

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Chateauroux

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Évreux

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Grenoble

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Le Havre

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Le Mans

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Metz

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Montpellier

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Mulhouse

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Nancy

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Niort

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Orléans

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Poitiers

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Reims

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Rouen

21 et 22 mai 2026



06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Sophia Antipolis

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Valence

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Lyon

18 et 19 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Bordeaux

18 et 19 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Strasbourg

18 et 19 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Toulouse

18 et 19 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Saint-Étienne

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Tours

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Paris

25 et 26 juin 2026
27 et 28 août 2026
24 et 25 sept. 2026
05 et 06 nov. 2026
07 et 08 déc. 2026

Nantes

28 et 29 mai 2026
29 et 30 juin 2026
08 et 09 oct. 2026

Lille

18 et 19 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Rennes

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026

Dijon

21 et 22 mai 2026
06 et 07 juil. 2026
08 et 09 oct. 2026