

# Lâcher prise, entraînement intensif travailler sur ses pratiques et gagner en sérénité

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : LPI - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Intégrer les techniques de lâcher prise dans son quotidien requiert une pratique assidue et régulière. Cette formation vous aidera à surmonter les obstacles rencontrés lors de votre expérience du lâcher prise. Vous étudierez les situations vécues et approfondirez les méthodes mises en place.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Recenser les obstacles et les freins au lâcher prise à partir de retours d'expériences

Reconnaître ses croyances limitantes et ses mécanismes de défense pour lâcher prise plus facilement

Maîtriser ses comportements perfectionnistes et ses désirs de contrôle

Modifier ses comportements pour faire face à la pression quotidienne en milieu professionnel

## RÉFLEXION COLLECTIVE

Méthode active et participative : retour d'expériences, mises en pratique et exercices individuels. Échanges, mutualisation de bonnes pratiques.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2019

### 1) Analyser sa pratique

- Détailler les différents constituants du lâcher prise.
- Cerner ses résistances et tendances naturelles.
- Comprendre sa relation au changement et à son besoin de contrôle.

*Echanges : Retours d'expériences sur les difficultés rencontrées en contexte professionnel.*

### 2) Identifier les problématiques rencontrées

- Comprendre ses conflits intérieurs et leurs manifestations.
- Expérimenter le recadrage par les trois phases du changement.
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.
- Se libérer de ses interprétations.

*Réflexion collective : Analyse d'une situation où le lâcher prise a été difficile à mettre en œuvre.*

### 3) Mesurer les bénéfices d'un comportement "optimal"

- Déterminer son niveau de perfectionnisme inconscient.
- Différencier le perfectionnisme du comportement "optimal" dans le lâcher prise.
- Adapter la théorie aux réalités du contexte professionnel.
- Gérer échec et émotions. Comprendre ses comportements face à la réalité et à la réussite.

*Travaux pratiques : Autodiagnostic. Réflexion sur les messages contraignants d'un perfectionniste et sur le parcours de l'optimaliste.*

## PARTICIPANTS

Toute personne rencontrant des difficultés à appliquer le lâcher prise.

## PRÉREQUIS

Avoir expérimenté les différents constituants du lâcher prise en terrain professionnel et avoir suivi au préalable la formation "Savoir lâcher prise et prendre du recul" (réf.LAC) ou équivalent.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Affronter la pression en milieu professionnel

- Gérer ses peurs subjectives en cernant ses zones de préoccupations inutiles.
- Adapter ses attentes par rapport aux événements.
- Oser communiquer autrement.
- Déterminer ses zones d'incertitudes pour éviter les biais d'interprétations.
- Savoir écouter et accepter les opinions des autres.

*Etude de cas : À partir d'une situation professionnelle, recherche d'alternatives aux comportements mis en œuvre.*

#### 5) Se détacher des situations "polluantes"

- Apprendre à se détacher des éléments affectant son lâcher prise.
- Prendre exemple sur des personnes inspirantes.
- Se détacher des relations néfastes.
- Garder la juste distance avec les outils de communication digitale.

*Exercice : Définir ses "polluants" et ses moteurs à l'action.*

#### 6) Définir ses axes de progression

- Oser l'imperfection.
- Relativiser et arrêter l'exagération.
- Refuser la position de victime.
- Écouter ses besoins.

*Exercice : Définir ses objectifs de développement.*

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE

2024 : 24 juin, 17 oct., 09 déc.