



FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953185

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1560 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 032173

LÂCHER PRISE ET PRENDRE DU REcul

Faire face avec sérénité

Lâcher prise, au départ, peut faire peur. Pourtant on ne parle pas ici de tout lâcher et de ne rien contrôler. Au contraire ! Dans un monde en perpétuelle agitation où les sollicitations sont continues et où il est vain de prétendre tout gérer, l'idée est de savoir quand et comment prendre du recul pour gagner en tranquillité et maîtrise de soi et de son poste.

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Marseille

08 et 09 oct. 2026

- 08/10/2026 09:00 --> 09/10/2026 17:30 à Marseille
 - 08/10/2026 09:00 --> 08/10/2026 17:30
 - 09/10/2026 09:00 --> 09/10/2026 17:30

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

Être en poste et se sentir fréquemment submergé par l'activité

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

Maryse BAILLOEUIL

Formatrice, Coach en Entreprise et Psychothérapeute.

Pauline LEROY

Formatrice et coach en intelligence relationnelle, émotionnelle et situationnelle.

Alice MATTON

Formatrice en management, efficacité pro, prise de parole, gestion du stress et du conflit

Olivier THERON

Comédien

PHENIXCOM

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 évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant



des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

