

# Formation : Savoir lâcher prise et prendre du recul

Retrouver sérénité et efficacité grâce aux techniques issues de la pleine conscience et de la gestion émotionnelle

**Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. LAC**

**Prix : 1370 € H.T.**

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Blended

Prenez du recul dans votre vie personnelle et professionnelle face aux situations stressantes et aux interactions difficiles ! Par son approche interactive et participative, cette formation permet d'identifier vos mécanismes de tension, de comprendre les dynamiques émotionnelles en jeu et d'appliquer des techniques de lâcher-prise adaptées à votre quotidien. Ces pratiques enseignées vous permettent de canaliser plus efficacement votre énergie et de développer une meilleure gestion du stress et des émotions. Plus serein, plus clairvoyant, vous serez mieux armé pour faire face aux difficultés.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les aptitudes à développer pour lâcher prise
- ✓ Mesurer les impacts du lâcher-prise sur son corps et son mental
- ✓ Maîtriser ses pensées négatives et mesurer leurs impacts sur son comportement
- ✓ Relativiser à l'aide de questions permettant de se concentrer sur l'essentiel

## Public concerné

Toute personne souhaitant prendre du recul, mieux canaliser son énergie et améliorer son bien-être

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant prendre du recul, mieux canaliser son énergie et améliorer son bien-être

### PRÉREQUIS

Aucun

### 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 occupent ou ont 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.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions de groupe et individuelles
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant tâches prioritaires et objectifs
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Comprendre et définir le lâcher-prise

#### Compétences visées

- Comprendre le lâcher-prise : sa définition, ses principes, ses origines
- Prendre conscience des bénéfices du lâcher-prise
- Se détacher de la résistance au changement et du besoin de contrôle
- Se libérer du temps : le passé, le présent et le futur
- Se recentrer sur l'état présent

#### Activités pédagogiques

- Brainstorming : échange en groupe sur les différentes notions
- Réflexion individuelle : identifier sa relation au lâcher-prise
- Autodiagnostic : questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles
- Exercice pratique : expérimentation de la pleine conscience
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

#### Outils et méthodes

- Courbe du changement

#### 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 formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation 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 participant 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

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Identifier les conséquences du lâcher-prise

### Compétences visées

- Matérialiser les raisons du lâcher-prise dans son environnement professionnel et personnel
- Comprendre l'impact sur la santé, le mental et le bien-être
- Écouter son corps et son ressenti
- Changer ses attentes

### Activités pédagogiques

- Réflexions individuelle et collective : les raisons du lâcher-prise dans la vie professionnelle et personnelle
- Exercice individuel : compréhension de ses attentes au niveau personnel et professionnel
- Autodiagnostic : réflexion sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité
- Enrichissement du plan d'action individuel

## 3 Ajuster ses attitudes et ses comportements

### Compétences visées

- Déterminer les éléments auxquels on s'attache et en comprendre le sens
- Ralentir le flot de ses pensées
- Se débarrasser des pensées négatives
- Cerner ses zones de crispation
- Identifier les signes révélateurs de ses difficultés : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété

### Activités pédagogiques

- Exercice : identification de ses pensées automatiques et recherche de méthodes pour résister
- Autodiagnostic : test pour repérer ses croyances ou messages contraignants, réflexion pour y remédier
- Exercice : analyse de situations vécues, identification de pensées automatiques, substitution par des réflexions plus rationnelles
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Test des messages contraignants (drivers)

## 4 Se recentrer sur l'essentiel et garder le cap

### Compétences visées

- Surmonter les obstacles, les résistances et les forces opposées
- Pratiquer des techniques de lâcher-prise mobilisables en toutes circonstances
- Lever les résistances par l'humour et la créativité
- Adopter l'art de la simplicité en discernant ce qu'il convient de conserver ou d'abandonner
- Accepter ce qui satisfait vos sens

### Activités pédagogiques

- Mises en pratique : visualisation d'images mentales pour favoriser la distanciation
- Mises en situation : exploration d'événements issus du contexte professionnel des participants
- Atelier collectif : analyse de pratiques
- Finalisation du plan d'action individuel

### Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning qualité de vie au travail](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

### Dates et lieux

#### CLASSE À DISTANCE

2026 : 13 avr., 4 mai, 21 mai, 1 juin, 1 juin, 15 juin, 15 juin, 6 juil., 10 août, 10 sep., 10 sep., 1 oct., 12 oct., 2 nov., 26 nov., 17 déc., 17 déc., 17 déc.

#### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 13 avr., 4 mai, 21 mai, 1 juin, 15 juin, 6 juil., 10 août, 10 sep., 1 oct., 12 oct., 2 nov., 26 nov., 17 déc.

#### METZ

2026 : 4 mai, 10 sep., 2 nov.

#### NANCY

2026 : 4 mai, 10 sep., 2 nov.

#### LUXEMBOURG

2026 : 1 juin, 10 sep., 17 déc.