

# Formation : Savoir lâcher prise et prendre du recul

Formation pratique - 1j - 7h00 - Réf. LUM  
Prix : 790 € H.T.

NEW

Apprenez à relâcher la pression et à prendre du recul face aux contraintes. Cette formation d'une journée vous guide pour identifier vos résistances, apaiser vos émotions et adopter une posture équilibrée, propice à la sérénité et à la performance durable.

## Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Comprendre les mécanismes du lâcher-prise et ses bénéfices.
- ✓ Identifier les résistances et les automatismes qui empêchent la prise de recul.
- ✓ Adopter des attitudes mentales et corporelles favorisant la sérénité.
- ✓ Mettre en œuvre des pratiques concrètes pour préserver son équilibre.

## Public concerné

Toute personne confrontée à des situations de stress, de surcharge ou de perte de contrôle souhaitant retrouver du recul, de la lucidité et une posture apaisée dans son environnement professionnel.

## Prérequis

Aucun.

## 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.

## Programme de la formation

### PARTICIPANTS

Toute personne confrontée à des situations de stress, de surcharge ou de perte de contrôle souhaitant retrouver du recul, de la lucidité et une posture apaisée dans son environnement professionnel.

### 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.

## 1 Comprendre et définir le lâcher-prise

- Mettre en œuvre des pratiques concrètes pour préserver son équilibre.
- Distinguer lâcher-prise, abandon et indifférence.
- Identifier les trois niveaux du cerveau (instinctif, émotionnel, rationnel) dans la gestion du contrôle.
- Comprendre le lien entre lâcher-prise et efficacité professionnelle.

### Travaux pratiques

Réflexion guidée sur les situations de blocage personnel et échange collectif sur la notion de contrôle.

## 2 Identifier les résistances au lâcher-prise

- Reconnaître les croyances limitantes qui alimentent le besoin de maîtrise.
- Analyser les pensées automatiques et les schémas mentaux répétitifs.
- Identifier ses "pilotes internes" (sois fort, sois parfait, fais plaisir...).
- Comprendre la résistance au changement.

### Travaux pratiques

Autodiagnostic des croyances personnelles et exercices de reformulation cognitive.

## 3 Ajuster ses attitudes pour se préserver

- Prendre de la distance face aux situations émotionnellement chargées.
- Mettre en place des techniques de respiration, relaxation et visualisation.
- Expérimenter des postures corporelles favorisant la détente et la confiance.
- Utiliser la méthode DESC pour exprimer ses limites sans tension.

### Travaux pratiques

Exercices corporels guidés et mise en pratique de la respiration consciente.

## 4 Consolider une posture durable de lâcher-prise

- Identifier les leviers personnels d'équilibre et de ressourcement.
- Savoir relativiser les contraintes et hiérarchiser les priorités.
- Mettre en place des rituels de recentrage et de récupération.
- Élaborer un plan d'action personnel pour entretenir la sérénité au quotidien.

### Travaux pratiques

Création d'un plan personnel de progression, échanges sur les routines de lâcher-prise efficaces.

### 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).

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 15 juin, 11 sep., 2 déc.

### LUXEMBOURG

2026 : 8 juin, 4 sep., 25 nov.