

Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit

Faire face aux situations professionnelles avec créativité et sérénité

 Présentiel ou en classe à distance

 2 jours (14 h)

Prix inter : 1.650,00 € HT

Réf.: G7327

Lâcher-prise en situation de travail, cela signifie quoi ? "Lâcher-prise", c'est prendre du recul, décaler son regard sur les événements. "Lâcher-prise" n'est ni "laisser-tomber", ni "laisser-faire". C'est, au contraire, accepter "ce qui est", et trouver des solutions pour "faire avec", autrement ! Du coup, le stress diminue, la confiance se développe, la motivation augmente, l'efficacité s'améliore et le sourire revient. "Lâcher-prise", c'est optimiser son énergie et l'utiliser au mieux pour les équipes et l'organisation. Cette formation, avec l'approche paradoxale de Palo Alto, vous aidera à vous "décaler". Cette formation est très recommandée en Intra pour les projets de transformation d'une organisation du secteur privé ou public.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Cadre, manager, manager transversal, chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle...



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Un autodiagnostic
- Une vidéo : "Homme-orchestre"
- Un premier outil

En présentiel / A distance

1 - Comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher-prise"

- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic
- Cerner ses zones de crispation
- Identifier les avantages à ne pas "lâcher-prise"
- Repérer les sept poisons du "lâcher-prise"

2 - "Lâcher-prise" pour responsabiliser ses collaborateurs

- Aider le collaborateur à "lâcher-prise"
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser
- "Lâcher-prise" en relation : estime ; confiance ; autonomie

- Lever les freins au "lâcher-prise"

3 - Oser l'audace !

- Prendre des risques sans danger
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives
- Résoudre ses méconnaissances
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort

4 - Pratiquer l'humour et la créativité

- Débloquer les situations
- Expérimenter le recadrage et l'humour
- Élargir son regard sur les autres et les évènements
- Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise"

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"
- Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail



Les objectifs de la formation

- Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles
- "Lâcher-prise" sans "laisser-aller"
- Apporter des réponses créatives face aux évènements difficiles
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- Activités individuelles et personnalisables avec une smartpocket téléchargeable sur téléphone.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).
- 90% des participants à cette formation se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits au cours des 12 derniers mois.



Dates et villes 2026 - Référence G7327



Dernières places disponibles



Session garantie

A distance

du 8 janv. au 9 janv.	du 8 juin au 9 juin	du 5 oct. au 6 oct.
du 2 févr. au 3 févr.	du 29 juin au 30 juin	du 19 oct. au 20 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 30 juil. au 31 juil.	du 12 nov. au 13 nov.
du 30 mars au 31 mars	du 13 août au 14 août	du 1 déc. au 2 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 31 août au 1 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 12 mai au 13 mai	du 21 sept. au 22 sept.	

Paris

du 26 janv. au 27 janv.	du 12 mai au 13 mai	du 21 sept. au 22 sept.
du 9 févr. au 10 févr.	du 28 mai au 29 mai	du 1 oct. au 2 oct.
du 19 févr. au 20 févr.	du 11 juin au 12 juin	du 15 oct. au 16 oct.
du 9 mars au 10 mars	du 25 juin au 26 juin	du 2 nov. au 3 nov.
du 23 mars au 24 mars	du 9 juil. au 10 juil.	du 16 nov. au 17 nov.
du 7 avr. au 8 avr.	du 23 juil. au 24 juil.	du 26 nov. au 27 nov.
du 29 avr. au 30 avr.	du 24 août au 25 août	du 7 déc. au 8 déc.
du 11 mai au 12 mai	du 7 sept. au 8 sept.	du 17 déc. au 18 déc.

Toulouse

du 5 févr. au 6 févr.	du 9 juil. au 10 juil.	du 7 déc. au 8 déc.
du 6 mai au 7 mai	du 1 oct. au 2 oct.	

Lyon

du 23 mars au 24 mars	du 16 juil. au 17 juil.	du 26 nov. au 27 nov.
du 12 mai au 13 mai	du 28 sept. au 29 sept.	

Rennes

du 9 avr. au 10 avr.

du 9 juil. au 10 juil.

du 12 oct. au 13 oct.

Montpellier

du 16 avr. au 17 avr.

du 21 sept. au 22 sept.

du 3 déc. au 4 déc.

Nantes

du 18 mai au 19 mai

du 17 sept. au 18 sept.

du 17 déc. au 18 déc.