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)
+ activité à distance

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 ?

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

- Aucun.

Programme

Avant

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

Pendant

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

- 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).

Evaluation

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

Dates et villes 2027 - Référence G7327

Dernières places disponibles Session garantie

A distance

du 28 janv. au 29 janv.	du 3 juin au 4 juin	du 21 oct. au 22 oct.
du 18 févr. au 19 févr.	du 15 juil. au 16 juil.	du 2 nov. au 3 nov.
du 11 mars au 12 mars	du 5 août au 6 août	du 25 nov. au 26 nov.
du 25 mars au 26 mars	du 9 sept. au 10 sept.	du 2 déc. au 3 déc.
du 8 avr. au 9 avr.	du 23 sept. au 24 sept.	du 15 déc. au 16 déc.
du 18 mai au 19 mai	du 7 oct. au 8 oct.	

Paris

du 28 janv. au 29 janv.	du 10 juin au 11 juin	du 7 oct. au 8 oct.
du 8 févr. au 9 févr.	du 17 juin au 18 juin	du 11 oct. au 12 oct.
du 18 févr. au 19 févr.	du 24 juin au 25 juin	du 14 oct. au 15 oct.
du 4 mars au 5 mars	du 1 juil. au 2 juil.	du 4 nov. au 5 nov.
du 18 mars au 19 mars	du 15 juil. au 16 juil.	du 18 nov. au 19 nov.
du 30 mars au 31 mars	du 22 juil. au 23 juil.	du 25 nov. au 26 nov.
du 22 avr. au 23 avr.	du 19 août au 20 août	du 29 nov. au 30 nov.
du 29 avr. au 30 avr.	du 30 août au 31 août	du 2 déc. au 3 déc.
du 13 mai au 14 mai	du 9 sept. au 10 sept.	du 9 déc. au 10 déc.
du 20 mai au 21 mai	du 23 sept. au 24 sept.	du 16 déc. au 17 déc.
du 31 mai au 1 juin	du 27 sept. au 28 sept.	

Lyon

du 8 févr. au 9 févr.	du 21 juin au 22 juin	du 18 nov. au 19 nov.
du 12 avr. au 13 avr.	du 16 sept. au 17 sept.	

Nantes

du 24 mars au 25 mars	du 10 juin au 11 juin	du 7 oct. au 8 oct.

Rennes

du 8 avr. au 9 avr.	du 29 sept. au 30 sept.	du 1 déc. au 2 déc.

Montpellier

du 2 juin au 3 juin	du 23 sept. au 24 sept.	du 16 nov. au 17 nov.

Toulouse

du 7 juin au 8 juin	du 11 oct. au 12 oct.	du 6 déc. au 7 déc.

Bordeaux

du 15 juin au 16 juin	du 14 oct. au 15 oct.	du 6 déc. au 7 déc.