

# Parcours certifiant Savoir lâcher prise et prendre du recul

## DURÉE : 3 jours

23h en présentiel | 21h à distance

**PRIX : 1880.00 € HT** (2256.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

Managers et collaborateurs cherchant à préserver leur équilibre et leur efficacité dans l'exercice de leurs responsabilités.

**PRÉREQUIS :** La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent).

Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

## OBJECTIFS

- ▶ Renoncer au mirage du contrôle absolu pour contribuer à la qualité de vie en entreprise.
- ▶ Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.
- ▶ Cultiver l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté.
- ▶ Développer sa résilience pour préserver son efficacité professionnelle ou managériale.

## PROGRAMME

### PREMIERE PARTIE

#### **Renoncer au mirage du contrôle absolu**

- Identifier les bénéfices du lâcher prise à court comme à long terme.
- Dominer l'angoisse de la perte de contrôle : les mécanismes cognitifs et émotionnels, l'action des neurotransmetteurs, l'impact de l'expérience et de l'environnement.
- Traiter les peurs associées à la perte de contrôle : analyser les mécanismes de défense, les injonctions inconscientes et les schémas cognitifs qui les supportent.
- Savoir quand tenir bon et quand lâcher prise afin de retrouver une sérénité lucide et de contribuer à la qualité de vie en entreprise.

#### **Savoir prendre du recul**

- Repérer les indicateurs du déséquilibre : colère, actes manqués, malaises, somatisations. Localiser ses zones de crispation et ses déclencheurs.
- Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel (burn-out, épisodes dépressifs).
- Oser la déconnexion provisoire mais complète : comment se protéger des nouvelles technologies (surtout si elles sont « intelligentes » comme l'IA).
- Savoir prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau : les liens croisés entre la santé physique et la santé mentale, l'impact des postures, de l'alimentation, du sommeil-flash et du rire.

#### **Développer sa résilience**

- Redéfinir ses attentes et ses obligations inconditionnelles, revoir ses grilles de lecture des situations et ses automatismes comportementaux : initiation à la Psychologie cognitive.
- Redéfinir ses vraies priorités pour tenir le cap dans le mauvais temps et ajuster ses attitudes à la hauteur des enjeux réels.
- Organiser son indisponibilité provisoire : savoir se déconnecter pour se recentrer et se reconstruire.
- L'ABC de la « simplicité volontaire » : la chasse au superflu, la sobriété et le low-tech au quotidien, le minimalisme efficace.

#### **Cultiver l'art du lâcher-prise**

- Esquiver les interruptions, les sollicitations, les tentations continues : l'aménagement d'un sas de décompression entre le stress professionnel et le stress éventuel de la vie privée.
- Repérer les pièges des relations professionnelles et distinguer les vrais conflits des faux problèmes : comment ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuteur-sauveur ?
- Savoir mettre son mental en mode « pause » et se débarrasser des fixettes qui polluent le champ de conscience et coupent de la réalité présente.
- Aider ses collaborateurs à prendre du recul et protéger leur propre équilibre : comment s'extraire temporairement de son écosystème afin de se ressourcer ou de se reconstruire.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PCSLP

**CLIQUEZ ICI**



## DEUXIEME PARTIE

### L'atelier de certification (1 jour)

#### Déroulement :

Durant une journée, le candidat est évalué sur ses compétences comportementales, son aptitude à gérer/manager des situations rencontrées dans le monde professionnel (problème de communication, conflit, gestion du temps, affirmation de soi, gestion du stress,...).

Très loin de l'esprit des examens scolaires (pas de QCM ni d'épreuves écrites), cette évaluation se déroule de façon fluide grâce à des mises en situation, études de cas et un entretien individuel.

Cet atelier prépare le candidat à la certification décrite ci-dessous. Les aptitudes seront abordées (en partie ou en totalité) lors de la formation et seront reprises lors de l'atelier grâce à des apports pédagogiques complémentaires. Le candidat bénéficiera de conseils personnalisés pour identifier ses axes d'évolution.

Chaque participant présente lors d'un « pitch » un outil étudié lors de la formation. Le formateur complète par de nouveaux apports pédagogiques. Dans chaque atelier, les participants sont issus de différentes formations ce qui enrichit encore ce partage de connaissances.

Un entretien individuel (30/45 min) avec un coach est proposé à chaque candidat afin de clarifier ses axes d'amélioration via le questionnaire Performances-Talents.

Le groupe travaille sur une étude de cas destinée à contextualiser les compétences développées.

### LA CERTIFICATION

La certification de l'Institut François Bocquet "Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles" a été enregistrée le 04/06/2020 au Répertoire Spécifique (numéro RS 5196). Pour en savoir plus : [cliquez ici](#)

#### Prérequis pour postuler à la certification :

La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

#### Aptitudes évaluées :

- > Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- > Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- > Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- > Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- > Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées..

#### Éligibilité CPF :

Ce parcours certifiant est adossée à la certification Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles éligible au titre du Compte Personnel de Formation (CPF) Numéro du répertoire spécifique RS 5196.

>> Pour financer cette formation avec votre CPF, il est nécessaire de vous rendre sur votre compte formation en ligne et de faire les démarches nécessaires. Si vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas à nous contacter au 01 64 23 68 51.

> Débouchés et suite de la formation certifiante : Pas de débouchés spécifiques à un métier mais développement de compétences transverses transposables à toutes situations professionnelles et/ou personnelles.

> Suite de parcours possible : Aucune.

> Equivalences ou Passerelles : Aucune.

> Blocs de compétences : Cette formation certifiante ne peut pas être validée par blocs de compétences.

<b>Un test de positionnement</b> sera envoyé aux participants en amont de la formation.	<b>Tour de table</b> pour recueillir les attentes des participants.	<b>Moyens pédagogiques :</b> Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation	<b>Évaluation des acquis :</b> Réalisée en fin de formation par un questionnaire.	<b>Sanction de la formation :</b> Attestation de fin de formation
---	---	--	---	--