INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Parcours : Formation "Savoir lâcher prise et prendre du recul" + 1h30 d'accompagnement individuel



DURÉE : 2 jours + 1h30
16h en présentiel (déjeuners de travail inclus)
15h30 en distanciel

PRIX : 1480.00 € HT (1776.00 € TTC)

PARTICIPANTS

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

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Renoncer au mirage du contrôle absolu pour contribuer à la qualité de vie en entreprise.
- Prendre du recul pour protéger son équilibre personnel et celui de ses collaborateurs.
- Cultiver l'art du lâcher-prise pour retrouver sa liberté d'action.
- 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 : l'impact des mécanismes cognitifs, des émotions et de l'environnement.
- Traiter les peurs associées à la perte de contrôle : l'analyse des mécanismes de défense et des schémas cognitifs.
- Discerner quand tenir bon et quand lâcher prise pour retrouver une sérénité lucide.

Savoir prendre du recul

- Repérer les indicateurs du déséquilibre : la localisation des zones de crispation, des somatisations et des actes manqués.
- Désamorcer à temps la spirale de l'épuisement professionnel (burn-out, épisodes dépressifs).
- Oser la déconnexion provisoire mais complète : la protection contre les nouvelles technologies et les sollicitations.
- Prendre soin de son corps pour mieux piloter son cerveau : l'impact de l'alimentation, des postures et du sommeil-flash.

Développer sa résilience

- Redéfinir ses attentes et ses obligations inconditionnelles en révisant ses automatismes comportementaux.
- Ajuster ses vraies priorités pour tenir le cap dans le mauvais temps à la hauteur des enjeux réels.
- Organiser son indisponibilité provisoire : la déconnexion pour se recentrer et se reconstruire.
- Pratiquer la "simplicité volontaire" : la chasse au superflu, le minimalisme efficace et le low-tech au quotidien.

Cultiver l'art du lâcher-prise

- Esquiver les interruptions et sollicitations continuelles : l'aménagement d'un sas de décompression entre la vie professionnelle et la vie privée.
- Repérer les pièges relationnels et distinguer les faux problèmes pour ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuteur-sauveur.
- Mettre son mental en mode "pause" pour se débarrasser des "fixettes" qui polluent le champ de conscience.
- Accompagner ses collaborateurs dans la prise de recul pour les aider à s'extraire de leur écosystème et se ressourcer.

DEUXIEME PARTIE

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