

# Apprendre à lâcher prise

Durée 2 jours

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

---

Cette formation permettra aux stagiaires de :

- › Prendre du recul sur les situations nécessitant du lâcher prise,
- › Prendre du recul sur eux-mêmes et leurs mécanismes réactionnels,
- › Gérer leur stress et leurs émotions avec plus de distance et de sérénité.

## PUBLIC

---

Cette formation s'adresse à tout agent.

## ORGANISATION DE LA FORMATION

---

### Préambule

---

En amont de la formation, un **questionnaire préliminaire** sera envoyé aux participants afin de mieux appréhender leurs attentes et besoins.

### Pré-requis

---

Aucun pré-requis.

### Organisation de la formation et méthodes pédagogiques

---

La formation est prévue sur **deux journées consécutives de 6 heures en présentiel**.

L'intervenant fait alterner les apports théoriques et méthodologiques et propose une pédagogie participative relative au vécu et aux pratiques de chacun au travers de multiples échanges et partage d'expériences.

### Nombre de participants

---

Nous préconisons un maximum de **10 stagiaires par session**.

## DEROULEMENT PEDAGOGIQUE ET CONTENU DE LA FORMATION

### JOUR 1 – Durée 6 heures

<b>1. Prise de contact et mise en confiance</b>	
<p>Créer les conditions favorables à l'apprentissage et à l'expression de chacun</p>	<p>Contexte et objet général de la formation Présentation par tour de table Recueil des attentes spécifiques des participants Présentation des objectifs et du programme</p>
<b>2. Prendre du recul sur les tenants et aboutissants du lâcher prise</b>	
<p>Prendre du recul sur le sujet</p> <p>Intégrer tous les tenants et aboutissants</p>	<p>Qu'est-ce que le lâcher prise ? La notion d'évolution et de changement Mise en perspective du lâcher prise vis-à-vis des éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› la volonté de contrôle et maîtrise des événements de vie,</li> <li>› le vouloir, le devoir et le pouvoir en rapport à la réalité factuelle,</li> <li>› la résistance au changement,</li> <li>› la mécanique et les étapes du deuil,</li> <li>› la douleur, la souffrance et le processus d'acceptation,</li> <li>› la liberté de s'abandonner à ce qui est,</li> <li>› la confiance en soi et au monde,</li> <li>› entre subir et réagir, l'action juste</li> </ul> <p><b>✘ Echanges autour du vécu et des représentations de chacun</b></p>
<b>3. Focus sur la dimension psychologique et expérientielle du lâcher prise</b>	
<p>Mieux comprendre les mécanismes psychologiques à la source de la nécessité du lâcher prise</p>	<p>Mieux se connaître pour mieux appréhender le sujet : <b>✘ Autodiagnostic sur les messages contraignants, les « Drivers : sois parfait, sois fort, fais effort, fais plaisir, dépêche-toi »</b></p> <p>Discerner le mental, les émotions, les sentiments, et les ressentis Connaître ses motivations internes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Plaisir, satisfactions, insatisfactions et souffrances</li> <li>› Besoins, valeurs et sens</li> <li>› Situation professionnelle : les attentes et les frustrations</li> </ul> <p>La confiance et la peur : <b>Exercices ludiques sur le lâcher prise</b> <b>✘ Acquérir les techniques corporelles du lâcher prise : Exercices de respiration et de relaxation</b></p>
<b>4. Bilan de la première journée où chacun exprime ses ressentis</b>	

## JOUR 2 – Durée 6 heures

<b>5. Le lâcher prise dans la gestion du stress au travail</b>	
<p><i>Comprendre l'influence nocive du stress</i></p>	<p>Introduction au phénomène de stress            Décrypter ses facteurs de stress            Identifier des leviers d'actions pour réduire ses facteurs de stress            Comprendre Les mécanismes du mental et la gestion des émotions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Quand l'attention se perd dans la « gamberge » et le ressassement</li> <li>› Les émotions comme source énergétique d'efficacité ou de stress</li> <li>› La gestion nocive des émotions (réprimer / agresser)</li> <li>› La gestion saine des émotions (libérer en protection, dissoudre)</li> </ul> <p>Evaluer son comportement en fonction des vecteurs de stress            Mettre en œuvre le processus d'acceptation et de lâcher prise pour mieux gérer son stress</p> <p><b>✂ Exercices pratiques et études de cas</b></p>
<b>6. Recul, accueil et distanciation</b>	
<p><i>Donner aux stagiaires les moyens d'intégrer la démarche de lâcher prise dans leur vie quotidienne et professionnelle</i></p>	<p>Développer la conscience de soi et la prise de recul            Être à l'écoute de soi et de ses fragilités</p> <p><b>✂ Outils et exercices</b></p>
<b>7. Bilan de la formation</b>	
<p><i>Effectuer un bilan personnel et évaluer la formation</i></p>	<p>Bilan personnalisé sur le thème de la formation            Tour de table            Mise au point d'un plan d'action de progrès individuel            Evaluation de la formation</p>