# Savoir lâcher prise et prendre du recul

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Developpement personnel

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

- Distinguer les éléments constitutif du lâcher prise
- Identifier les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental
- Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement
- Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser

### Public visé

Toutes les personnes désirant gérer autrement leur énergie et améliorer leur bien-être.

### Pré-requis

Aucun.

## PROGRAMME

**Comprendre et définir le lâcher prise**

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines.
- L'identification du bénéfice sur le développement personnel.
- Le changement, le contrôle.
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps.
- L'état présent.

**Exercice**
Questionnaires sur la notion du temps, réflexions personnelles.

**Identifier les conséquences du lâcher prise**

- Les raisons du lâcher prise dans son environnement professionnel et personnel.
- La santé, le mental et le bien-être.
- L'écoute de son corps : " le corps est le temple de l'esprit ".
- L'importance de changer ses attentes.

**Exercice**
Autodiagnostic. Travail sur ses propres représentations de la peur, des obligations et de la culpabilité.

**Ajuster ses attitudes et ses comportements**

- Identifier ce que " vous tenez " avant de lâcher prise.
- Faire taire son mental.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cerner ses zones de crispation.
- Repérer les indicateurs : colère, culpabilité, émotions, envies, déceptions, peurs et anxiété.

**Réflexion collective**

**Code de formation :** DVP327

### € Tarifs

**Prix public :** 1550 €

**Tarif & financement :**
Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :
**Le plan de développement des compétences de votre entreprise :** rapprochez-vous de votre service RH.
**Le dispositif FNE-Formation**.
**L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
**France Travail:** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
**CPF** -MonCompteFormation
Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

### Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

**Délai d'accès :** Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

**Distanciel possible :** Oui

### Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

- 08 / 09 / 2025
  : Ensemble des sites
  : Distanciel possible
  : 14 heures
  : 2 jours
- 27 / 10 / 2025
  : Ensemble des sites
  : Distanciel possible
  : 14 heures
  : 2 jours


Informations non contractuelles - PDF généré le 7/11/2026

Échanges interpersonnels : identifier ses pensées automatiques et y résister. Débriefing collectif.

**Recentrer l'essentiel et garder le cap**

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires.
- Les détails de quelques techniques.
- La levée de résistances par l'humour et la créativité.
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- L'acceptation de ce qui satisfait vos sens.
- L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP).

**Exercice**
Exercices, mises en situation sur cas des participants. Analyse de pratiques.

**Programmer son plan d'action**

- Les axes de progression : combien de temps ?
- Vos objectifs et moyens.
- La planification du lâcher prise dans son agenda.

**Exercice**
Identification de problèmes délicats sur une expérience vécue. Plan d'action individuel. Formalisation des actions à mettre en œuvre.

**Option Blended – Présentation des activités digitales**
**Avant la formation en présentiel - 45 min**

- Diagnostiquer l'organisation de son travail et de ses priorités.

**Après la formation en présentiel - 3h34**

- Identifier le filtre de perception.
- Canaliser ses frustrations grâce à l'empathie.
- Formuler ses objectifs personnels.
- Mieux s'estimer soi-même.
- S'exercer à faire le point sur ses compétences.
- Formuler ses objectifs pour mieux les atteindre.
- Comprendre le concept de lâcher-prise.

**Activités digitales**
Serious game, cours interactifs, fiches de synthèse, activités pratiques, vidéos d'expert

## MODALITÉS

### Modalités

**Modalités :** en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.
**Pédagogie :** essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.
**Ressources techniques et pédagogiques :** Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.
**Pendant la formation :** mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

### Méthode

**Fin de formation :** entretien individuel.
**Satisfaction des participants :** questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.
**Assiduité :** certificat de réalisation.
**Validations des acquis** : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.


Informations non contractuelles - PDF généré le 7/11/2026