Prendre du recul et lâcher prise

Management - Développement personnel

30/10/2026

Public et prérequis

Tout public

Maitriser les savoirs fondamentaux

Les objectifs

Relativiser les tensions du quotidien pour garantir la qualité de son travail
Canaliser son énergie et ses émotions face aux événements
Gagner en sérénité dans sa vie professionnelle

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, de mises en situation
La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus
Jeux de rôle
Atelier interactif

Contenu de la formation

Comprendre les positions de vie

Définition du lâcher prise : ses origines, ses principes
Vivre l'instant présent
Comprendre le stress provoqué par le futur
Origine et utilité des émotions
Les émotions prennent parfois le pouvoir

Développer des attitudes professionnelles

Différencier « lâcher prise » et « laisser tomber »
Prendre du recul pour anticiper et s'organiser
Eviter les réactions à chaud
Instinct, intuition, réflexes : quelles différences ?

Comportements et modes de fonctionnement personnel

Connaissance de soi et des autres
Importance de la gestion des émotions et du stress
Résistance au changement

RÉFÉRENCE
MGMT0009

CENTRES DE FORMATION
Compiègne, Amiens

DURÉE DE LA FORMATION
2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

• 60 ans d'existence
• Une communauté de 3 100 alternautes
• 24 000 stagiaires formés par an
• 3 500 entreprises qui nous font confiance

• Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
• L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
• La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
• Une pédagogie active
• Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Relations inter-personnelles
Se débarrasser des pensées négatives

Garder le cap

Travailler en toute sérénité
Acceptation du changement
Se fixer des objectifs de progrès
Rechercher des solutions acceptables
Valorisation de la solution commune

Modalité d’évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés