

# Savoir lâcher prise et prendre du recul

Durée 9h

Prérequis Aucun

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

**Présentiel / Visio-conférence**

Formation INTER 900 € ht

Formation INTRA à partir de 1500 € ht

Référent handicap : Matthieu KERLEROUX  
[contact@kenvad.fr](mailto:contact@kenvad.fr) / 06 30 76 23 76



## OBJECTIFS

Gagner en sérénité dans sa fonction et au sein de son cadre d'intervention, grâce à une meilleure gestion des priorités, une prise de recul optimisée sur les petits désagréments quotidiens et une posture professionnelle consolidée

## PROGRAMME

### Définir le lâcher prise - 1 séance d'1h30

Définition du lâcher prise

Donner des exemples de situations qui me mettent en état de stress

Voir comment ces situations influencent ma journée de travail

### Apprendre à relativiser les petits tracas quotidiens en apprenant à tenir compte du contexte - 2 séances d'1h30

Ne plus chercher à tout contrôler et apprendre à accepter ce qui ne peut être changé

Apprendre à se détacher d'une situation et/ou d'une émotion

Apprendre à penser positif, trouver des solutions plutôt que de se focaliser sur les problèmes

### Prendre du recul et trouver la bonne distance - 2 séances d'1h30

Changer de perspective et prendre du recul

Considérer les situations et les difficultés de plusieurs points de vue

Repérer les moments où l'on se laisse submerger

Ne pas laisser l'émotion prendre le pas sur la raison

### Lâcher prise durablement - 1 séance d'1h30

Savoir dire Non et exprimer ses limites pour éviter les sursollicitations

Mettre en place des stratégies gagnantes (apprendre à définir les priorités, hiérarchiser les urgences, se déconnecter de façon certes provisoire mais complète, déléguer...)

Détecter les signes de tensions et apprendre quelques exercices de respiration