

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

## Apprendre le "lâcher-prise"

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-LACH | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Retrouver une distance plus juste avec les évènements
- Vous investir sans vous surinvestir
- Relativiser et regarder la réalité telle qu'elle est.

### Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Public concerné

Toute personne désireuse de développer une relation plus harmonieuse avec le monde tel qu'il est et de gagner en sérénité.

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

## Le lâcher prise : qu'est-ce que c'est ?

- Définition
- S'accrocher, abandonner ou lâcher prise ? Quelles sont les différences ?
- Quoi choisir ?
- A quel moment ?
- Quels bénéfices ?

## Etat des lieux : ce à quoi s'accrocher avant de lâcher prise

- Apaiser le mental
- Identifier les pensées négatives et les transformer
- Changer sa vision des gens et des événements : concerné contre impliqué ?
- Ecouter les indices et suivre la piste :
  - Colères
  - Culpabilités
  - Envies
  - Déceptions
  - Peurs
  - Anxiétés

## Relativiser et trouver la bonne distance

- Accepter les deuils symboliques du quotidien
- Les 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz

## Revenir à l'essentiel

- L'art de la simplicité : les principes de bases
- Faire le tri entre l'important et l'accessoire
- Différencier le besoin de l'envie

## La méditation : un outil "magique" pour lâcher prise

- Définitions
- Historique
- Les idées reçues sur la méditation

## Méditation et pleine conscience

- Détente et relaxation
- Cultiver la pensée bienveillante : une pratique simple et rapide
- Apprendre à se relier : se reconnecter à son corps, ses sensations, ses émotions et ses pensées
- Accueillir ce qui est dans l'instant avec bienveillance
- Apprivoiser et entraîner l'esprit pour passer du mode pilotage automatique au mode conscient

## Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic* : faire le point sur soi
- *Exercice* : entraînement aux techniques corporelles "minute" de récupération pour se ressourcer
- *et se redynamiser dans l'instant*
- *Atelier collectif* : mises en situation
- *Plan d'action* : rédiger son plan d'action individuel, objectifs et actions concrètes

## **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

## **Modalités d'évaluation des acquis**

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)