

## 🟡 Lâcher prise au travail

Prendre du recul pour travailler sereinement

Code  
**90271**

Durée  
**1 jour / 7 heures**

Tarif Inter\*  
**850 € HT**

*\*Repas inclus (en présentiel)*

### PUBLIC

Tous collaborateurs en situation de stress, de surcharge mentale au travail

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise

## Objectifs pédagogiques

- Clarifier ses besoins
- Se libérer de la surcharge mentale
- Équilibrer ses émotions
- Préserver son énergie
- Faire face au quotidien

## Programme de la formation

### Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", vidéo, auto-diagnostic. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

### Clarifier ses besoins

#### Faire le point sur soi et ses besoins

- Identification des avantages et points de vigilance du lâcher prise
- Qu'ai-je besoin de lâcher ? diagnostic et debrief
- Test : autodiagnostic de mon aptitude à lâcher prise

#### Identifier ses freins pour pouvoir agir

- Decrypter les 5 types de messages contraignants
  - Identifier les actions clés à activer pour s'en libérer
  - Outil-clé : mes 3 co-équipiers
- Evaluation : ma roadmap lâcher prise

### Se libérer de la surcharge mentale

#### Apaiser son esprit

- Les pensées automatiques et réalistes
- Le cercle des a priori
- Memo : ce sur quoi je peux agir... ou pas

d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

### **ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE**

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

## Développer un état d'esprit lucide et réaliste

- Les jeux psychologiques versus authentiques "ce que je peux réellement changer"
- Connaître les 3 positions et se positionner
- Outil-clé : le triangle de Karpman  
Evaluation : training « pensées positives »

## Équilibrer ses émotions

### Reconnaître les émotions

- L'utilité des émotions positives et négatives
- Le niveau d'intensité de l'émotion et du sentiment
- Memo : mon lexique des émotions

### Accueillir ses émotions en pleine conscience

- Découvrir la pleine conscience et ses bénéfices pour lâcher prise
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Action : exercice de pleine conscience  
Evaluation : co-coaching « subir ou choisir »

## Préserver son énergie

### Repérer les signaux d'alerte

- Identifier ses propres signaux : Alarme, résistance, épuisement
- Comprendre le cycle du stress
- Outil-clé : le SGA ou comment s'adapter

### Retrouver le chemin de la sérénité

- Le pouvoir de la respiration
- Identifier mes ancrs ressources
- Outil-clé : les applis sérénité

Evaluation : mes actions « relax »

## Faire face au quotidien

### Mobiliser ses ressources personnelles

- Développer la confiance en soi
- Célébrer les succès et évaluer un livrable
- Action : la mindmap de mes réussites

### Elargir sa vision

- Développer un état d'esprit constructif
- Mesurer la prise de recul
- Action : mes sources d'inspiration

Evaluation : co-challenge



## Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation. Mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

## A noter

... —————

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



## Prochaines sessions

### PARIS

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |
| • 23 Sep. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |

### A DISTANCE

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |
| • 23 Sep. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |

### AIX-EN-PROVENCE

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |
| • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |                |

### BORDEAUX

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |
| • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |                |

### CHAMBERY

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |
| • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |                |

### GRENOBLE

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |
| • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |                |

### LILLE

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • 26 Aoû. 2026 | • 4 Nov. 2026  | • 18 Déc. 2026 |
| • 14 Oct. 2026 | • 20 Nov. 2026 |                |

### LYON

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## MARSEILLE

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## MONTPELLIER

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## NANTES

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## NICE

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## NIORT

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## PAU

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## RENNES

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026

- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026

- 18 Déc. 2026

## ROUEN

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026
- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026
- 18 Déc. 2026

## STRASBOURG

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026
- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026
- 18 Déc. 2026

## TOULOUSE

- 26 Aoû. 2026
- 14 Oct. 2026
- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026
- 18 Déc. 2026

## TOURS

- 26 Aoû. 2026
- 23 Sep. 2026 – Session Garantie
- 14 Oct. 2026
- 4 Nov. 2026
- 20 Nov. 2026
- 18 Déc. 2026