



APPRENDRE LE LACHER-PRISE ET CAPITALISER SON ENERGIE

Objectif général :

Apprendre à prendre du recul face aux événements et situations professionnelles pour mieux gérer son énergie, développer sa créativité, et maintenir une sérénité durable.

Public concerné :

Managers, cadres, chefs de projet, ou tout professionnel ayant des responsabilités collaboratives et souhaitant améliorer leur gestion des tensions et des priorités.

Prérequis :

1. **Expérience professionnelle** : Minimum 6 mois en environnement professionnel.
2. **Motivation personnelle** : Volonté de s'investir émotionnellement et personnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.
3. **Connaissances de base** : Comprendre les principes fondamentaux de la communication interpersonnelle.
4. **Situation professionnelle** : Être en situation de gestion ou de collaboration nécessitant des ajustements relationnels ou organisationnels.

Programme et contenu

Jour 1 : Comprendre son fonctionnement face au lâcher-prise

1. **Auto-diagnostique personnel** :
 - Réaliser un test pour comprendre son rapport au contrôle et à l'incertitude.
 - Identifier ses zones de crispation et ses déclencheurs émotionnels.
2. **Les freins et résistances au lâcher-prise** :
 - Explorer les bénéfices secondaires liés au maintien du contrôle (besoin de validation, peur du jugement).
 - Identifier les « sept poisons » du lâcher-prise, comme le perfectionnisme ou la peur de l'échec.
3. **Introduction au calme** :
 - Exercices de respiration et de relaxation pour gérer les émotions.
4. **Outils de gestion émotionnelle** :
 - Techniques pour différencier les peurs objectives des peurs subjectives.
 - Mise en pratique d'exercices d'auto-apaisement dans des situations professionnelles.

Jour 2 : Appliquer le lâcher-prise dans son environnement professionnel

1. **Favoriser le lâcher-prise dans les relations professionnelles** :
 - Identifier les moyens pour encourager autonomie, estime et confiance chez les collaborateurs.
 - Travailler sur sa posture managériale pour déléguer efficacement et réduire la micro gestion.

SMART AND COM FORMATION 22 rue des Potières – 56350 SAINT-JEAN-LA-POTERIE 06 76 89 97 19
contact@smartandcom-formation.fr N° SIRET : 395 086 416 00058 – Code APE : 8559A
www.smartandcom-formation.fr

Numéro de déclaration d'activité : 53560908256 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)
Centre agréé TOSA – N° d'agrément : 1J515 Certification QUALIOPi n° 464291 **V6 – Janvier 2026**

SMART & COM FORMATION

- Savoir lever les freins au lâcher-prise, tant chez soi que chez les autres.
- 2. **Développer la créativité pour transformer les défis :**
 - Apprendre à recadrer positivement les événements stressants.
 - Utiliser l'humour pour désamorcer des tensions ou des situations bloquées.
 - Études de cas : analyse des blocages professionnels et résolution par des approches créatives.
- 3. **Sortir de sa zone de confort :**
 - Apprendre à prendre des risques calculés pour explorer de nouvelles approches.
 - Techniques pour dépasser ses peurs et adopter une vision plus ouverte des opportunités.
 - Mise en pratique : simulations de prise de décision dans des contextes incertains.
- 4. **Construire des outils concrets pour le lâcher-prise :**
 - Élaborer un plan d'action personnalisé pour intégrer les techniques apprises au quotidien.
 - Créer une check-list des situations récurrentes nécessitant du lâcher-prise et des stratégies associées.

Modalités et délais d'accès

- **Modalités d'accès :** La formation est réalisée en intra ou interentreprises. Les informations et devis sont fournis sur demande.
- **Délai d'accès :** Entre la demande d'information et le début de la formation, le délai ne peut excéder 3 mois. Les participants sont informés des dates dès leur inscription.

Accessibilité

- **Aménagements spécifiques :** La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les participants sont invités à signaler leurs besoins spécifiques pour adapter les modalités d'accueil ou le contenu pédagogique.
- **Contact :** Référent handicap disponible au 06.76.89.97.19 pour toute demande.

Formateur

- **Qualifications du formateur :**

Formateur expert avec une expérience significative dans l'animation de formations sur les thèmes du lâcher-prise et de la gestion des émotions.

 - Validation annuelle des compétences par notre service pédagogique.
 - Maîtrise des outils pédagogiques et des méthodes innovantes.
 - Certification et suivi des formations en lien avec les thématiques abordées.

SMART & COM FORMATION

Moyens pédagogiques

1. **Méthodes pédagogiques utilisées :**
 - Ateliers interactifs avec mises en situation concrètes.
 - Jeux de rôles et études de cas basés sur des exemples professionnels.
 - Exercices de pleine conscience (méditation guidée, respiration, relaxation).
 - Utilisation de supports numériques et physiques pour soutenir l'apprentissage (PowerPoint, fiches-outils).
2. **Supports fournis :**
 - support pour le développement du lâcher-prise.

Tarif

- Le tarif est établi sur devis en fonction des besoins spécifiques des participants et de l'entreprise.
- Contactez-nous à contact@smartandcom-formation.fr ou au **06.76.89.97.19** pour un devis personnalisé.

Modalités d'évaluation

1. **En cours de formation :**
 - Auto-évaluations régulières à la fin de chaque module pour mesurer la progression.
 - Réalisation d'exercices pratiques en groupe et individuels pour valider les acquis.
2. **En fin de formation :**
 - Test d'évaluation finale sous forme d'étude de cas simulée.
 - Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant.

Validation et suivi

1. **Validation :**
 - Attestation de fin de formation conforme à l'article L. 6353-1 du Code du travail.
2. **Suivi :**
 - Feuilles d'émargement et attestations d'assiduité.
 - Questionnaire de satisfaction pour recueillir les retours et identifier les axes d'amélioration.