

Formation

Apprendre à « lâcher-prise »

Public : Toute personne souhaitant améliorer son bien-être et faire l'expérience du lâcher-prise pour un quotidien professionnel et personnel plus serein.

Objectifs :

- Identifier les facteurs générateurs de stress et les situations favorisant le manque de lâcher-prise.
- Repérer ses réactions et ses modes de fonctionnement face aux situations de tension.
- Mettre en œuvre des techniques de lâcher-prise adaptées à son contexte professionnel.
- Appliquer des méthodes de gestion des émotions et du stress au quotidien.
- Élaborer un plan d'actions personnel pour favoriser un meilleur équilibre entre exigences professionnelles et bien-être.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours / 14 heures

Nombre de stagiaires : 5 maximum

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail.

Tarif : 1390€ net (*nos formations ne sont pas soumises à la TVA*)

PROGRAMME

Définir et mieux comprendre la notion de « lâcher-prise »

- définition
- identifier le bénéfice sur le développement personnel
- le « contrôle »
- le présent

Pratiquer l'acceptation de soi, le 1^{er} pas qui permet d'aller vers le lâcher-prise

- reconnaître et accepter ce qui nous appartient
- accepter ses erreurs, ses échecs et les comportements qui ne nous plaisent pas

Vivre le moment présent et vivre éveillé

- prendre conscience de son corps et l'écouter
- décharger les tensions corporelles et s'apaiser
- acquérir des outils corporels facilement reproductibles pour mieux lâcher-prise au quotidien

Lâcher-prise avec ses émotions pour un mieux-être au quotidien

- comprendre ce qu'est une émotion et l'impact du processus émotionnel
- apprendre à identifier, comprendre, écouter et réguler ses émotions
- développer son intelligence émotionnelle

Lâcher-prise avec ses pensées

- comprendre l'impact des pensées sur le corps
- apprendre à prendre de la distance avec ses pensées et à diminuer leur impact
- acquérir des outils pour se concentrer sur le positif et diminuer l'impact du négatif dans sa vie
- observer ses peurs et apprendre à se projeter positivement dans le futur
- lâcher-prise avec la tendance à se comparer

Se développer

- se fixer des objectifs personnels, concrets et motivants pour évoluer dans cette notion de « lâcher-prise », au-delà de la formation.

Profil de l'intervenante :

Consultante en entreprise depuis 15 ans. Sophrologue, coach PNL, elle intervient en tant que formatrice sur l'efficacité personnelle, le développement personnel et la communication dans une approche bienveillante.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Alternance entre méthodes démonstrative, participative, interrogative et active
- Jeux pédagogiques, échanges
- Mises en situation
- Exercices pratiques de sophrologie et de programmation neurolinguistiques (PNL).

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Modalités d'évaluation :

- Auto-positionnement
- Questionnaires
- Exercices d'application tout au long du parcours
- **Evaluation formative continue** : contrôle des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques guidés et des mises en situation
- **Exercice récapitulatif** en fin de parcours.
- **Retour individualisé** du formateur.

Nous contacter :**Evolu Formation**

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : janvier 2026