GESTION DU STRESS

Lâcher prise au travail : repérer ses tensions, trier et relâcher

Relire trois fois un document déjà validé. Reprendre le travail d'un collègue plutôt que de le lui rendre. Ressasser une réunion pendant tout le week-end. Le besoin de tout maîtriser rassure sur le moment et coûte cher ensuite par la fatigue accumulée et par les tensions qu'il installe avec l'entourage professionnel. Cette journée de 7 heures ne demande à personne de renoncer à son exigence. Elle propose de distinguer ce qui dépend réellement de soi de ce qui n'en dépend pas. Les participants repèrent leurs déclencheurs puis expérimentent des pratiques de régulation courtes. Ils choisissent enfin deux situations sur lesquelles relâcher en priorité.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 850 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés et managers dont le besoin de contrôle pèse sur leur charge de travail ou sur leurs relations professionnelles.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer dans une situation vécue ce qui dépend de soi de ce qui n'en dépend pas
- Repérer ses déclencheurs de sur-contrôle et les signaux corporels associés
- Expérimenter trois pratiques de régulation utilisables en quelques minutes
- Reformuler une exigence personnelle en niveau de qualité attendu et atteignable
- Choisir deux situations professionnelles sur lesquelles relâcher le contrôle

03 Programme détaillé

M1 Comprendre son besoin de contrôle

- Ce qu'il protège et ce qu'il coûte
- Description de trois situations où le contrôle s'est imposé
- Repérage des déclencheurs et des pensées associées
- Signaux corporels annonçant la montée de tension
- Évaluation du coût en temps et en relation
- Atelier : Chaque participant décrit une situation récente puis en chiffre le coût en temps.

M2 Trier ce qui dépend de soi

- Zone d'action et zone d'acceptation
- Tri d'une situation entre éléments maîtrisables et éléments subis
- Reformulation d'une exigence en niveau de qualité attendu
- Critères pour décider à quel moment s'arrêter sur un dossier
- Place de la délégation dans le relâchement du contrôle
- Cas pratique : Un dossier apporté par un participant est trié en deux colonnes devant le groupe.

M3 Installer des pratiques de relâchement

- Des gestes courts et reproductibles
- Respiration guidée en trois minutes
- Mise à distance par l'écriture d'une préoccupation
- Ancrage attentionnel avant une réunion exposée
- Choix de deux situations prioritaires et engagement associé
- Mise en situation : Les participants appliquent une pratique juste avant un exercice de prise de parole.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 850 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr