BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Lâcher prise : distinguer l'influençable, relâcher le contrôle et se recentrer

Certaines journées se terminent vides sans qu'aucun dossier n'ait avancé. On ressasse une décision prise ailleurs, on reprend le travail d'un collègue, on relit dix fois un message déjà envoyé. L'attention se disperse sur ce qui échappe et manque à ce qui pourrait bouger. Cette formation de 14 heures s'adresse à des personnes qui connaissent déjà leurs mécanismes et veulent changer de pratique. Elle propose de trier les situations selon ce qui dépend réellement de soi, de repérer les croyances qui entretiennent le besoin de tout contrôler et d'expérimenter des façons de relâcher sans se désengager.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 650 € 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
Professionnels déjà sensibilisés à la gestion du stress qui se sentent absorbés par des situations hors de leur portée ainsi que managers et personnes exposées à une forte charge mentale.

PRÉREQUIS
Avoir déjà mené une première réflexion sur sa gestion du stress ou sur son fonctionnement personnel.

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 :

- Trier ses préoccupations selon leur degré réel d'influence
- Repérer les croyances qui entretiennent le besoin de tout contrôler
- Distinguer le lâcher prise du renoncement et du désengagement
- Appliquer une technique de recentrage lors d'une montée de tension
- Redistribuer son temps et son attention vers ses priorités professionnelles

03 Programme détaillé

M1 Faire le tri entre ce qui dépend de soi et le reste

- Zone d'influence et zone de préoccupation
- Inventaire des situations qui occupent l'esprit
- Classement selon le pouvoir d'action réel
- Repérage du temps passé sur ce qui échappe
- Formulation de ce qui reste à portée d'action
- Atelier : Chaque participant classe ses dossiers en cours dans deux colonnes puis commente l'écart.

M2 Comprendre ce qui pousse à tout contrôler

- Croyances exigences et peurs associées
- Identification des exigences personnelles élevées
- Repérage des peurs qui soutiennent le contrôle
- Distinction entre responsabilité et surresponsabilité
- Effets du contrôle permanent sur la fatigue et la relation
- Cas pratique : Le groupe analyse une situation où le contrôle a produit l'inverse de l'effet recherché.

M3 Relâcher sans se désengager

- Techniques de recentrage et de mise à distance
- Prise de recul par la respiration et l'ancrage corporel
- Passage de la rumination à l'action possible
- Reformulation des pensées automatiques
- Choix du moment pour agir et du moment pour attendre
- Mise en situation : Un participant rejoue un échange tendu en appliquant une séquence de recentrage.

M4 Remettre son énergie au bon endroit

- Arbitrages et engagements concrets
- Hiérarchisation de ses priorités professionnelles
- Délégation et demande d'appui
- Formulation d'un refus argumenté
- Repérage des signaux de rechute et parades associées
- Atelier : Chacun identifie trois situations qu'il cesse de porter seul et la contrepartie mise en place.

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 1 650 € 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