Prendre du recul et lâcher prise

Management - Développement Personnel

11/11/2026

Public et prérequis

Tout public

Aucun

Les objectifs

- Relativiser les tensions du quotidien pour garantir la qualité de son travail
- Canaliser son énergie et ses émotions face aux événements
- Gagner en sérénité dans sa vie professionnelle

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, de mises en situation

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

Comprendre les positions de vie

- Définition du lâcher prise : ses origines, ses principes
- Vivre l'instant présent
- Comprendre le stress provoqué par le futur
- Origine et utilité des émotions
- Les émotions prennent parfois le pouvoir

Développer des attitudes professionnelles

- Différencier « lâcher prise » et « laisser tomber »
- Prendre du recul pour anticiper et s'organiser
- Eviter les réactions à chaud
- Instinct, intuition, réflexes : quelles différences ?

Comportements et modes de fonctionnement personnel

- Connaissances de soi et des autres
- Importance de la gestion des émotions et du stress
- Résistance au changement
- Relations inter/personnelles
- Se débarrasser des pensées négatives

Garder le cap

- Travailler en toute sécurité
- Acceptation du changement
- Se fixer des objectifs de progrès
- Rechercher des solutions acceptables

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + afpi

• 1300 Jeunes formés par an
• 600 contrats d'alternance à pourvoir
• 750 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES
dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

- Valorisation de la solution commune

Modalité d’évaluation

- Evaluation de fin de formation
- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l’exécution de l’action se fait par :

- L’émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- Fiche d’évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3