



Atelier lâcher prise

Développer les compétences adaptatives et émotionnelles, mieux gérer le stress et améliorer le bien-être mental de vos salariés

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Atelier sur la pleine conscience (60 minutes)**
 - Introduction à la pleine conscience et à ses avantages pour la réduction du stress.
 - Pratique d'exercices de pleine conscience, y compris la méditation guidée et la respiration consciente.
- **Gestion du stress par le lâcher-prise (45 minutes)**
 - Discussion sur la relation entre le stress et la difficulté à perdre prise.
 - Techniques de lâcher-prise, comprenant la relaxation musculaire progressive et la visualisation.
- **Identifications des sources de souffrance (30 minutes)**
 - Les participants sont invités à identifier les sources de souffrance qui les empêchent de perdre prise.
 - Exercices pour hiérarchiser et analyser ces préoccupations.
- **Pratiques de lâcher-prise au travail (45 minutes)**
 - Discussion sur la manière de lâcher prise au travail, notamment la délégation, la gestion du temps et la fixation de limites.
 - Exemples de situations professionnelles courantes où le lâcher-prise est bénéfique.
- **Lâcher-prise et équilibre vie professionnelle/vie personnelle (60 minutes)**
 - Conseils pour lâcher prise en dehors du travail et favoriser un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
 - Exercices pour identifier les activités de détente en dehors du travail.
- **Lâcher-prise et perfectionnisme (45 minutes)**
 - Discussion sur le perfectionnisme et ses effets sur le lâcher-prise.
 - Stratégies pour adopter une attitude plus souple et moins perfectionniste.
- **La gestion des émotions (45 minutes)**
 - Techniques de régulation émotionnelle pour mieux gérer les réactions au stress et aux situations stressantes.
 - Pratique de la gestion des émotions en temps réel.
- **Création d'un plan personnel de lâcher-prise (60 minutes)**
 - Les participants sont invités à élaborer un plan personnel pour intégrer le lâcher-prise dans leur vie quotidienne.
- **Séance de suivi (optionnelle)**
 - Une séance de suivi quelques semaines après l'atelier initial pour discuter des progrès, des défis et des réussites en matière de lâcher-prise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Quizz
- Exercices pratiques, exercices d'auto-évaluation

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes