

PRENDRE DU REcul, LACHER PRISE ET AGIR



Annick GRYSOON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Accepter de ne pas être « parfait » et de ne pas tout contrôler pour ne pas vous épuiser inutilement
- Repérer vos freins (agents stresseurs) et les exprimer avec Assertivité
- Mieux canaliser vos réactions émotionnelles face aux situations et aux personnes qui vous entourent
- Apprendre à utiliser les bases de l'intelligence émotionnelle et du lâcher prise pour gagner en sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.
- Vous engager avec vos propres forces vers la réussite

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme
- Pourquoi développer votre lâcher prise est-il devenu si important ?

Introduction : **SE CONNAITRE FACE AU LACHER-PRISE**

- Définir le lâcher prise : pourquoi est-ce si compliqué ? Qu'est-ce qu'on cherche à « tenir » ?
- S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix ou de l'envie de tout contrôler
- Identifier les freins au Lâcher prise
- Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » votre entourage et les événements pour ne pas s'épuiser inutilement
- La nécessité d'une transformation intérieure
- Accepter ce qui ne peut être changé, sans se résigner ni s'avouer vaincu (dynamique de changement)

TEST : Diagnostiquer votre aptitude à lâcher prise et à tout contrôler

Atelier 1 : Définir la notion de lâcher prise

Atelier 2 : 3 études de cas

Atelier 3 : Les obstacles au lâcher prise

Atelier 4 : ce que je peux contrôler, ce que je ne peux pas contrôler

Atelier 5 : Etes-vous prêt à lâcher prise ?

Action 1 : Où est votre curseur entre lâcher prise et contrôle ?

Action 2 : Votre vécu personnel du lâcher prise

Partie 1. **SE LIBÉRER DE LA SURCHARGE MENTALE POUR APAISER SON ESPRIT**

- Identifier vos freins (pensées automatiques, croyances limitantes, messages contraignants ..) pour pouvoir agir
- Mettre en place les actions clés pour s'en alléger ou libérer : Ce sur quoi je peux agir...ou pas
- Hacker vos habitudes négatives, vos pensées négatives et vos croyances limitantes
- Appréhender et contrer les jeux psychologiques
- Développer votre Assertivité

Atelier 6 : Un cas concret

Atelier 7 : Mes pensées automatiques, mes croyances

Atelier 8 : Identifier les drivers

TEST : Identifier vos pilotes internes - frein ou accélérateur ?

MISSION : Training « pensées positives »

Vidéo : Reprogrammer son mental

Partie 2. **LEVER SES BLOCAGES POUR PRENDRE DU REcul**

- Identifier les 4 attitudes face aux problèmes
- Repérer les 3 positions du triangle dramatique de Karpman
- Comment éviter d'entrer dans le triangle
- Les stratégies pour éviter d'entrer ou sortir du triangle
- La pyramide de l'Assertivité et ses 5 niveaux
- Utiliser le Kit de survie de Claude Steiner
- Se libérer des peurs et sortir de votre zone de confort
- Acquérir de la souplesse et développer un esprit d'ouverture : oser prendre des risques

TEST de Gordon : Identifier vos conduites face aux situations délicates

TEST : Diagnostic de votre position dans le triangle

Atelier 9 : Identifier les 3 positions du triangle

Atelier 10 : Analyse du Langage Verbal

Atelier 11 : La charte de l'Assertivité

Atelier 12 : Votre position dans la pyramide de l'Assertivité

Action 1 : Adopter la position d'Assertivité en toutes occasions

Action 2 : Réussir un challenge

Partie 3. **ACCOMPAGNER ET ÉQUILIBRER VOS ÉMOTIONS**

- Cerner la notion d'Intelligence Emotionnelle
- L'importance et l'impact de l'intelligence Emotionnelle dans votre vie
- Comprendre l'utilité des émotions
- Les émotions, mécanismes d'adaptation aux déclencheurs
- Décoder l'impact de ses émotions dans son environnement de travail
- Identifier vos dysfonctionnements émotionnels et les antidotes
- Développer votre élasticité émotionnelle avec la technique


- CEMAMOPEP et la méthode des « 3C »
- Les 5 mouvements pour libérer un blocage émotionnel
- TEST : Diagnostic de votre Quotient Emotionnel - atout ou frein ?**
- Atelier 13 : identifier vos axes de progrès avec la carte mémo I.E.*
- Atelier 14 : Le jeu des 7 familles*
- Atelier 15 : Elargir votre lexique émotionnel*
- Atelier 16 : Identifier la fonction des émotions*
- Atelier 17 : Focus sur vos émotions*
- Atelier 18 : Identifier les émotions d'après les mimiques faciales*
- Atelier 19 : Mes stratégies*
- Action : Gérer la colère*
- Vidéo : Découvrez votre émotion de base*

Partie 4. **GERER SON STRESS ET PRÉSERVER SON ÉNERGIE**

- Définir la notion de Stress : un concept, 3 définitions, 3 types et 5 niveaux
- Repérer les signaux d'alerte et les 3 types de symptômes
- Identifier les conséquences du stress sur les plans physique, émotionnel et mental (risques encourus)
- Intégrer des outils et des stratégies antistress (préventif) et des méthodes de soin (curatif) dans votre répertoire personnel et professionnel pour garder un niveau d'énergie positif
- Protéger votre écosystème personnel et professionnel
- Atelier 20 : Ma perception du stress*
- TEST 1 : Evaluer mon niveau de stress**
- TEST 2 : Evaluation mon niveau de prédispositions au stress**
- Atelier 21 : Ma carte d'identité du stress*
- Atelier 22 : Définir la notion de stress*
- Atelier 23 : Les sources de stress au travail*
- Atelier 24 : Envisager le changement*
- Atelier 25 : un état des lieux - votre cycle de vie professionnel*
- ACTION : Définir sa stratégie gagnante sur les 3 niveaux*
- Vidéos : Gérer son capital d'énergie / La gestion du stress au travail*
- Comment se détresser au travail ?*

Partie 5 : **S'ARMER POUR AFFRONTER LA REALITE TELLE QU'ELLE EST**

- Les 3 points d'appui pour affronter la Réalité
- Portez un gilet pare-balles Découvrir les 3 pôles du fonctionnement humain
- L'être humain a besoin de sens
- Les 4 axes pour donner du sens à notre vie
- Définir votre Scénario de vie
- Muscler les capacités de votre cerveau (Apport des Neurosciences)
- S'Armer grâce à la technique des 3 piliers P.A.C.
- Les 7 clés pour (enfin) lâcher prise, avancer et réussir
- TEST : Autodiagnostic de votre profil de personnalité : atouts et freins**
- Atelier 26 : Réaliser mon Blason*



Atelier 27 : Identifier vos valeurs
Atelier 28 : Accorde entre mes Besoins et mes Valeurs
Atelier 29 : Le vocabulaire du changement
Action 1 : Finaliser votre Blason
Action 2 : Point sur le 7 clés

Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE DE CHANGEMENT**

- ✓ Mobiliser et préserver son énergie
- ✓ S'ancrer dans le moment présent sans projeter ni interpréter
- ✓ Être attentif à ce qui va bien et à tout ce qu'il y a de bon ici et maintenant.
- ✓ Construire et présenter votre plan d'action personnalisé : vos objectifs de progrès

ATELIER : Elaborer et rédiger mon Plan d'Action Personnalisé

ACTION : Je m'engage : « mon plan d'action »

BILAN DE LA FORMATION

Document version 2 mis à jour le 23/03/2026