



# APPRENDRE À LÂCHER PRISE POUR DÉCIDER PLUS VITE ET AGIR PLUS EFFICACEMENT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



**DUREE**

7 heures  
/  
1 jour



**DATES**

-

**LIEUX**

Contactez  
nous



**INTER**  
(min 4 pers)

-  
**INTRA**  
(max 12 pers)

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les freins au lâcher-prise et à la prise de décision rapide.
- Utiliser le lâcher-prise pour améliorer performance et réactivité.
- Adopter une posture professionnelle plus fluide et efficace.



INTER : **650€ HT**  
INTRA : contactez nous

### PUBLIC

> toute personne souhaitant améliorer décision et efficacité

### PRE REQUIS

> Aucun prérequis

## PROGRAMME

### 1. Comprendre le lâcher-prise et son impact

Apports théoriques sur stress, décision et performance, échanges sur expériences professionnelles

### 2. Identifier ses blocages et croyances limitantes

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

### 3. Expérimenter le lâcher-prise pour agir efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

### 4. Renforcer la fluidité et l'efficacité au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en contexte professionnel

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

## RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

## LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

## LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



  
**POSSIBLE  
SUR  
MESURE**

  
**POSSIBLE  
EN  
INDIVIDUEL**

  
**POSSIBLE  
EN  
DISTANCIEL**