

## **Le lâcher-prise : moteur de réussite professionnelle et personnelle**

---

### **Objectifs :**

Prendre du recul pour aborder son travail plus sereinement

### **Public concerné :**

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **Intervenant(s) :**

2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

Méthode interactive. Exercices d'application

**Durée de la formation :** 14 heures.

**Nombre de participants maximum :** 12 stagiaires.

### **Programme :**

1. Prendre du recul, lâcher prise
  - Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
  - Cerner ses zones de crispation
  - Identifier les avantages à ne pas « lâcher prise »
2. « Lâcher-prise et responsabiliser ses collaborateurs
  - Comment « lâcher-prise » ?
  - Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser
  - Repères sur la motivation
  - Repères sur les compétences et les niveaux d'autonomie
  - La management situationnel
  - «lâcher-prise en relation : estime, confiance, autonomie
3. Réussir à la déléguer
  - Les règles à respecter d'une délégation réussie.
  - Les freins à la délégation.
  - Méthode fondamentale de délégation.
4. Prendre conscience de son niveau d'estime de soi
  - L'estime de soi à travers différentes perceptions
  - L'image de soi et l'estime de soi - Développer son estime

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

Bilan oral de la formation (tour de table) Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

**Sanction visée :** Attestation de fin de formation

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :**

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée  
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Site Aix Les Milles : 3 allée des ingénieurs - 13290 Aix Les Milles, RDC Droite  
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap - Frédéric REGIS au 04 42 24 29 03 par mail à fregis@elythe.com  
Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

**Taux de satisfaction de la formation : NOUVEAUTE 2024**

**Conditions tarifaires :** nous consulter