



Lâcher prise et prendre du recul



Mise à jour le 12/01/2026

Objectif

A l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera en capacité de :

- Ajuster ses attitudes et ses comportements pour lâcher-prise
- S'approprier des clés et techniques facilitant la prise de recul
- Construire un plan d'action pour prendre du recul

Public

Toute personne souhaitant développer sa prise de recul dans son environnement professionnel

Programme

Ajuster ses attitudes et ses comportements

- Comprendre le mécanisme du lâcher-prise
- Déterminer une vision et/ou un objectif clair
- Recentrer son énergie pour être plus efficient
- S'ancrer dans le positif et lâcher le négatif



S'approprier des clés et techniques facilitant la prise de recul

- Booster la confiance en soi et la sécurité intérieure
- Changer de point de vue et voir les choses autrement
- Assouplir nos mécanismes de protection et de résistances

Construire un plan d'action pour prendre du recul

- Créer une routine pour ancrer la prise de recul
- Définir les objectifs et les moyens
- Planifier la routine dans son agenda

DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**

- 17-19 février 2026
- 15-22 septembre 2026
- [Écrivez-nous pour être informé\(e\) des prochaines dates](#)

Réalisable en **INTRA** sur devis personnalisé formationcontinue27@normandie.cci.fr

COÛT

900 € net de taxe / pers.

EFFECTIF

Min. : 4 participants

Max. : 8 participants

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques et échanges, mises en situation, jeux pédagogiques, exercices
- Séances de formation en salle
- Supports de cours fournis aux stagiaires au format papier ou numérique.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Signature de feuilles d'émargement.
- Évaluation sous forme de questions orales ou écrites (QCM), mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation.



ENCADREMENT

Consultant Formateur en efficacité professionnelle.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

[Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici](#)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

[Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici](#)

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

[Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.](#)

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

[Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations](#)

BESOINS D'INFOS

DANS LE MEME DOMAINE

[Améliorer sa communication professionnelle \(test de personnalité, DISC, remis\)](#)

[Améliorer ses écrits professionnels](#)

[Se connaître pour trouver sa place dans une équipe](#)

[Développer la confiance en soi en milieu professionnel](#)

[Être à l'aise pour s'exprimer en milieu professionnel](#)

[Gérer son stress professionnel](#)

[Gérer son temps et ses priorités](#)

[L'art de convaincre en améliorant son charisme \(le + pour la négociation\)](#)

[Lâcher prise et prendre du recul](#)

[L'Orthographe autrement avec la Méthode Joannidès](#)



[Prendre des notes et rédiger des comptes rendus](#)

[S'exercer à la communication non violente \(CNV\)](#)

[ACCUEIL](#)