Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Développer une posture de lâcher prise au travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Ce webinaire vous invite à identifier vos propres résistances, à relâcher la pression et à adopter des réflexes simples pour retrouver de la sérénité et de l'efficacité au travail.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes du lâcher-prise et ses bénéfices professionnels
- Identifier les freins personnels au lâcher-prise et les dépasser
- Acquérir des outils pratiques pour intégrer le lâcher-prise au quotidien

Déroulé du webinaire :

- **Accueil et introduction** : Pourquoi le lâcher-prise au travail
- **Présentation des objectifs** du webinaire
- **Définition du lâcher-prise** : ce que c'est et ce que ce n'est pas
  - Les bénéfices concrets du lâcher-prise pour le bien-être et la performance
  - Identification des freins personnels au lâcher-prise
- **Exercice pratique : Quizz interactif "Mon profil lâcher-prise"**
  - Interprétation rapide des résultats du quizz et pistes de réflexion
  - Outil 1 : La pleine conscience et la respiration (avec pratique guidée)
  - Outil 2 : Le discernement : accepter ou agir
  - Outil 3 : La délégation et la confiance
  - Outil 4 : La gestion des attentes et le perfectionnisme
- **Temps d'échange : Questions et partages d'expériences**
  - Synthèse des points clés et des outils
  - Prochaines étapes : Intégrer le lâcher-prise au quotidien
- **Conclusion et remerciements**

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les situations propices au lâcher-prise, appliquer des techniques concrètes pour gérer le stress et les imprévus, et cultiver une approche plus sereine et efficace de leurs missions.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.