



# LE LACHER-PRISE MOTEUR DE REUSSITE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

**Objectifs :** Prendre du recul pour aborder son travail plus sereinement

**Durée :**  
14 heures

**Public & Pré-requis :**  
Tout public  
Aucun pré-requis

**Modalités pédagogiques :**  
Méthode interactive.  
Exercices d'application

**Modalités de suivi :**  
Attestation de fin de Formation.  
Evaluation.

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

## 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