

C0403

CULTURE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

LÂCHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

2 JOURS (14 h) - DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL

NOUVEAUTÉ

Se recentrer pour mieux gérer les défis professionnels au quotidien

Entre la pression de l'atteinte des objectifs et les relations avec les collègues, les locataires et les partenaires, le quotidien d'un collaborateur du logement social peut être source de tensions ou de crispations. Si vous aspirez à trouver des méthodes pour lâcher prise et retrouver votre équilibre physique et mental, cette formation est faite pour vous.

Elle vous offre l'opportunité de découvrir les clés du lâcher prise et de la prise de recul dans votre environnement professionnel.

PUBLIC

Professionnels du logement social : chargés de gestion locative, conseillers sociaux, responsables clientèle, gestionnaires de patrimoine, travailleurs sociaux, managers. Toute personne souhaitant développer sa capacité à gérer le stress et les tensions avec plus de recul.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS

- › Expliquer les mécanismes neurobiologiques du stress
- › Identifier la fonction positive de leurs crispations pour en comprendre le sens
- › Analyser une situation de tension pour distinguer leur zone de maîtrise des éléments hors de contrôle
- › Utiliser leurs émotions et leurs sensations corporelles comme leviers de compréhension
- › Mettre en œuvre des techniques concrètes de régulation

PÉDAGOGIE

Echanges et mises en situation basées sur l'expérience des participants. Alternance d'apports théoriques et de mise en applications pratiques individuelles et collectives.

ÉVALUATION

Chaque stagiaire sera questionné en amont, pendant et à l'issue de la formation pour identifier ses attentes, vérifier ses acquis et évaluer sa satisfaction globale de la formation.

ANIMATION

Ludovic RENZI, Formateur-consultant en communication et développement personnel et professionnel.

DATES DES SESSIONS INTER

les 2 et 3 avril 2026 - Distanciel

les 26 et 27 novembre 2026 - Distanciel

les 26 et 27 novembre 2026 - Présentiel à Paris

PRIX NET : 1560 EUROS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

nora.diop@afpols.fr - 06 98 64 45 31

EN INTRA

Ce stage peut être organisé en intra ou adapté sur mesure dans votre organisme ou dans votre région.

DEMANDE DE DEVIS : intra@afpols.fr

DÉROULÉ & CONTENU

1 AVANT

- À la rencontre de votre formateur
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre grâce à cette formation ?

2 PENDANT - EN GROUPE

Comprendre les mécanismes du lâcher prise

- Le mécanisme du stress : rôle de l'amygdale et du système nerveux autonome
- Pourquoi le cerveau résiste naturellement au lâcher prise
- La notion de charge cognitive : l'accumulation de tensions et l'épuisement des ressources mentales et émotionnelles

Analyser une situation pour prendre du recul :

- les situations de crispation dans le logement social : tensions relationnelles, injonctions contradictoires, surcharge administrative.
- zone de contrôle, zone d'influence, zone de préoccupation : distinguer ce qui dépend de soi ou non
- La fonction positive de ne pas lâcher prise : ce que la crispation protège et ce qu'elle révèle de ses valeurs et de ses besoins
- le rôle des croyances et des interprétations dans l'entretien du stress.

Réguler par le corps et les émotions :

- les émotions comme signaux d'information : comprendre ce qu'elles indiquent plutôt que les contrôler
- le corps comme première ressource : utiliser les sensations corporelles pour diminuer les ruminations d'apaiser le système nerveux
- techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration carrée, Aiki taïso
- débriefing émotionnel : identifier l'émotion sous la crispation et comprendre le besoin non satisfait

Mieux se connaître et déterminer son plan d'actions :

- identifier ses valeurs et ses besoins fondamentaux : besoin de reconnaissance, d'autonomie, de sens, de contrôle
- comprendre le lien entre ses valeurs et ses sources de tension professionnelle.
- définir ses actions minimales viables pour intégrer le lâcher prise dans son quotidien professionnel

3 APRÈS - MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

- Qu'ai-je retenu de ma formation ?
- Les ressources pédagogiques qui m'accompagnent.