



Devenez Efficace et Utilisez votre Energie aux Bons Endroits

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/devenez-efficace-et-utilisez-votre-energie-aux-bons-ndroits>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP07

 CATÉGORIE
**Développement de
votre Potentiel**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Identifier les éléments constitutif du lâcher prise
- ✓ Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles
- ✓ Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles
- ✓ Réduire les tensions par l'humour et la créativité

POUR QUI ?

- ✓ Cadre
- ✓ Manager
- ✓ Manager transversal
- ✓ Chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle...

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Clarifier le lâcher prise

- La définition du lâcher prise : ses principes, ses origines
- L'identification du bénéfice sur le développement personnel
- Le changement, le contrôle
- Le passé, le présent et le futur : libérons-nous du temps
- L'état présent

2 / Comprendre son fonctionnement par rapport au 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"
- Repérer les sept poisons du "lâcher-prise"

3 / Lâcher-prise pour responsabiliser ses collaborateurs

- Aider le collaborateur à "lâcher-prise"
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser
- Lâcher-prise en relation :
 - estime
 - confiance
 - autonomie
- Lever les freins au "lâcher-prise"

4 / Oser l'audace

- Prendre des risques sans danger
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives
- Résoudre ses méconnaissances
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort

5 / Recentrer l'essentiel et garder le cap

- Les obstacles : les résistances, les forces contraires
- Les détails de quelques techniques
- La levée de résistances par l'humour et la créativité
- L'art de la simplicité. Qu'éliminer, que garder ?
- L'acceptation de ce qui satisfait vos sens
- L'Analyse pratique personnelle et professionnelle (APP)

6 / Réduire les tensions par l'humour et la créativité

- Expérimenter le recadrage et l'humour
- Élargir son regard sur les autres et les événements
- Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise"

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 14 au 15 Juil. 2026

 Présentiel - Casablanca

 10 au 11 Sep. 2026

 Distanciel

 10 au 11 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 13/07/2026 — Réf : DP07
Maroc Performance — Tous droits réservés