Réussir à lâcher prise

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2201811F — Mise à jour : 5 novembre 2026

Organisme responsable : **KEY FORM & SOLUTIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Découvrir le processus du lâcher-prise
- Reconnaitre les enjeux du lâcher prise sur notre santé physique et mentale
- Identifier les attitudes à adopter dans le lâcher prise
- Programmer son plan d'action pour commencer à aller mieux

Programme

Comprendre ce qu'est le lâcher-prise et quelle est son origine

- Définition du lâcher prise, son histoire
- Comprendre le lâcher prise et le définir

Quelles sont les principes du lâcher-prise ?

Pourquoi faut-il lâcher-prise et quels sont ses avantages et ses enjeux sur notre santé mentale et physique ?

- Zoom sur les bienfaits du lâcher-prise
- Les bonnes raisons du lâcher-prise et ses conséquences

Changer nos comportements et adopter de nouvelles attitudes

- Apprendre à ajuster ses attitudes et ses comportements
- identifier les schémas résistant au lâcher-prise

Travailler sur son plan d'action et ses objectifs atteignables et réalisables

- Cernez vos zones de crispation
- Se débarrasser des pensées négatives
- Se recentrer sur l'essentiel

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2299740S	Présentiel	Rennes	01/01/2026	31/12/2026
2442460S	Présentiel	Rennes	01/01/2027	31/12/2027

Source : GREF Bretagne #2201811F