

# Réussir à lâcher prise

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2201811F — Mise à jour : 26 mai 2026

Organisme responsable : **KEY FORM & SOLUTIONS**

## Contenu

### Objectifs

- Découvrir le processus du lâcher-prise
- Reconnaître 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

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

## Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

**Sans niveau spécifique**

Niveau de sortie

**Sans niveau spécifique**

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu   | Du         | Au         |
|------------|------------|--------|------------|------------|
| 2299740    | Présentiel | Rennes | 31/12/2025 | 30/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #2201811F