

Lâcher prise : prendre du recul et agir autrement

Lâcher prise pour mieux tenir la barre

Dans nos environnements contemporains de plus en plus complexes et incertains, **s'accrocher à un contrôle illusoire épuise l'énergie et paralyse la décision**. Cette formation combine les principes de récentes approches scientifiques pour **développer la flexibilité psychologique**, c'est-à-dire **la capacité à accepter ce qui échappe à notre contrôle et à agir en cohérence avec nos valeurs**, même en situation instable.



Public cible : toutes personnes souhaitant renforcer leur résilience et leur agilité comportementale face aux changements fréquents et imprévus, et aux aléas opérationnels



Durée et modalités

1,5 jours (10h) – Présentiel ou distanciel synchrone, avec ressources asynchrones

OBJECTIFS

- **Comprendre** les cadres VUCA et BANI, et leurs enjeux pour le leadership.
- **Acquérir** les six processus de l'ACT* pour composer avec l'incertain.
- **Pratiquer** des l'auto-observation pour prendre du recul face aux pensées anxiogènes.
- **Clarifier** ses valeurs afin de guider ses choix même dans l'incertitude.
- **Élaborer** une « boîte à outils » personnelle et collective pour maintenir son engagement.

*Acceptance and Commitment Theory

DÉROULÉ

Introduction au monde VUCA et BANI – Présentation du concept et échanges d'expériences des participants.

Fondamentaux de l'ACT appliqués au leadership – Flexibilité psychologique et neurosciences de l'acceptation. Exercice de défusion – observer ses pensées comme de simples événements mentaux.

Techniques de gestion de l'incertitude – Pratique guidée sur des exercices de régulation. Mise en situation : navigation d'un scénario industriel imprévu.

Clarification des valeurs & alignement actionnel – Identification de ses valeurs clés et formulation d'engagements concrets. Co-développement : partage de plans d'action et feed-back croisé.

Construction de la boîte à outils résilience – Co-crédation d'un kit de questions réflexives. Simulation : pilotage d'une réunion critique en contexte mouvant.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Expérimentation
active



Micro-learning
(capsules vidéos)



Feedback continu



Co-développement

LIVRABLES



**Charte personnelle
d'acceptation** (valeurs,
engagements, alertes...)



**Kit « flexibilité
psychologique »**



**Grille de suivi
VUCA/BANI**



« J'ai découvert comment **lâcher prise sur l'imprévisible sans perdre mon cap**. La boîte à outils ACT me permet, et permet d'expliquer à mes équipes, comment **rester aligné sur nos valeurs et sur ce qui fait sens autour de notre mission**, même quand tout change à chaque instant. »