# APPRENDRE A LACHER PRISE

Référence : BFC_FOR_Lacher_prise

Thématique : Formation-Développement personnel

## Objectif

**Faire émerger des solutions pour "lâcher prise" au quotidien.**
**Diriger son énergie vers ce qui est important**

## Public

Chef d'entreprise, conjoint, créateur/repreneur d'entreprise, demandeur d'emploi, salarié.

## Programme

JOUR 1
matin:

- Reconnaître ses valeurs, ses qualités et ses compétences.
- Diriger son énergie vers ce qui est important.

après-midi:

- Se  donner une définition personnelle d'apprendre à lâcher prise
- Se libérer des pollutions mentales

JOUR 2
matin:

- Apprendre à mieux communiquer avec les autres : notion d'assertivité.
- Relativiser pour retrouver son équilibre.

après-midi:

- Trouver les ressources pour faire face et lâcher prise.
- Valoriser son capital émotionnel en situation difficile.
- Aller à l'essentiel et cultiver une vision positive de soi.

## Durée

2 jours : 14h

## Formations complémentaires conseillées

- Gestion du temps
- Comment gérer sa charge mentale

## Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

## Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formateur spécialisé dans le domaine d'intervention et sélectionné par la CMA.
- Méthode interactive basée  sur le vécu de chacun des participants.
- Séance de formation en salle.
- Effectif de 6 à 9 stagiaires.

## Suivi et évaluation de l'action de formation

Évaluation formative tout au long du stage - Feuille d'émargement - Attestation de stage.

## Coût de la formation

Coût total pour 2 jours de formation : 490 €

►

voir les conditions générales de vente.

Ce coût peut être pris en charge par les financeurs de la formation.
Votre conseiller Chambre de Métiers vous aide dans vos démarches et vous accompagne dans le montage du dossier de prise en charge de la formation.
Renseignez-vous en cliquant sur « Être rappelé » en bas de la fiche.

## Réservez dès maintenant votre place

Attention, les places à nos formations sont limitées. Si cette formation vous intéresse, réservez votre place directement en ligne ci-dessous.

## Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation d'handicap.
Référent Handicap sur chaque site de formation.
Pour les candidats à l'apprentissage, dispositif spécifique d'accompagnement, PAVA, contactez-nous

**Chambre de Métiers et de l'Artisanat Région Bourgogne Franche Comté**
N°SIRET : 130 026 073 00010
N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Mise à jour le 07/08/2023

## Délivré par:

- 25 - Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON
- 71 - Chalon-sur-Saône : Délégation de Saône-et-Loire - Centre d'affaires du Pont Jean Richard - 1 avenue de Verdun - 71103 CHALON S/S Cedex
- 70 - Vesoul : 2 Rue du Dr Jean-Georges Girard - 70000 VESOUL

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

## Tarifs:

- Tout public - contact