



APPRENDRE A LACHER PRISE

Référence : BFC_FOR_Lacher_prise

Thématique : Formation-Développement personnel

Objectif

État des lieux : réflexions créatives sur soi afin de faire émerger des solutions pour "lâcher prise" au quotidien.

Public

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

Programme

- Diriger son énergie vers ce qui est important.
- Se libérer des pollutions mentales.
- Apprendre à mieux communiquer avec les autres.
- Relativiser pour retrouver son équilibre.
- Valoriser son capital émotionnel en situation difficile.
- Aller à l'essentiel et cultiver une vision positive de soi.

Formations complémentaires conseillées

- Gestion du temps
- Appréhender le changement

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 : 495 € comprenant les frais pédagogiques de 420 € et les frais d'inscriptions de 75 €



[voir les conditions générales de vente.](#)

Ces coûts peuvent 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.

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)

Délivré par:

- 25 - Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON

Prochaines sessions:

- 25 - Besançon - Lundis 15 et 29 novembre 2021 de 9h à 12h et de 13h à 17h **Inscription avant le 10/11/2021**

Tarifs:

- Tout public - contact