



APPRENDRE A LACHER PRISE (BESANCON)

Référence : ZEN_DT25

Thématique : Formation-Développement personnel

OBJECTIF

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

PUBLIC CONCERNE

Chef d'entreprise, conjoint, 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

PREREQUIS ET NIVEAU DE CONNAISSANCE PREALABLE

Aucun

DATES :

BESANCON : jeudis 4 et 11 juin 2020.

Ce stage est délivré dans d'autres départements de la région, consulter [sur notre site les autres dates](#).

MOYENS PEDAGOGIQUES 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 8 à 12 stagiaires

SUIVI ET EVALUATION DE L'ACTION DE FORMATION

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

DROITS D'INSCRIPTION

Les chefs d'entreprise artisanale, les conjoints collaborateurs versent uniquement le droit d'inscription.

Pour les autres publics, la CMA établit une demande de prise en charge auprès de l'OPCO de l'entreprise.

Attention, les places à nos formations sont limitées. Si cette formation vous intéresse contactez-nous au 03 81 21 35 06

Notre organisme a reçu la certification Cequaform pour la qualité de ses formations.

Délivré par:

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

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.

Horaires :

9h à 12h et de 13h à 17h

Tarifs:

- Tout public - contact