

## APPRENDRE A LACHER PRISE (BESANCON)

Référence : 21-25-049

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.

### Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

### Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formatrice Consultante certifiée en développement du leadership et de la transformation des individus et des organisations Coach certifiée en PNL et IOS
- Méthode interactive basée sur le vécu de chacun des participants.
- Séance de formation en salle.
- Effectif de 6 à 10 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 euros comprenant les frais pédagogiques de 420 euros et les frais d'inscriptions de 75 euros

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

Ces coûts peuvent être pris en charge par les financeurs de la formation et/ou par votre Compte Personnel de Formation. Des offres promotionnelles peuvent vous être proposées par nos services, sous certaines conditions.

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

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