

APPRENDRE A LACHER PRISE (DIJON)

Référence : 20-21-135

Thématique : Formation-Développement personnel

Objectif

Faire émerger des solutions pour "lâcher prise" au quotidien et trouver son équilibre

Public

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.

Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

Lieux et dates

DIJON : Vendredi 13 et 20 novembre 2020.

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.

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. 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, contactez-nous au 03 63 78 22 63.

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

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'Etat)



Délivré par:

- 21 - Dijon : Délégation Côte-d'Or 65-69 rue Daubenton - BP 37451 - 21074 DIJON Cedex

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