CCI FORMATION 18

SAVOIR PRATIQUER LE LÂCHER PRISE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Attestation de compétences
Certificat de réalisation

DATE(S)

A déterminer

LIEU

CCI DU CHER
Avenue d'Issoudun
1800 BOURGES

DURÉE

1 jour soit 7h

PUBLIC(S)

Salarié.e.s
Dirigeant.e.s
Demandeur.euse.s d'emploi
Reconversion
Etudiant.e.s

TAUX*

Taux de satisfaction	96,55%
Taux de certification	*non concerné*
Taux de rupture	*non concerné*
Taux d'insertion à 3 mois	*non concerné*
Taux d'insertion à 6 mois	*non concerné*
Taux de poursuite d'étude	*non concerné*

**Calculs sur 2022*

OBJECTIFS

- Mieux se connaître, comprendre ses conflits intérieurs et prendre conscience de ses zones de crispation
- Relativiser certains évènements : prendre du recul, canaliser son énergie pour retrouver son équilibre
- Adapter ses attentes, ses exigences face au présent
- Devenir acteur et non spectateur

COMPÉTENCES VISÉES

- Définition du lâcher-prise (et non de renoncement ou désengagement)
- Langages des émotions
- Construction de sa personnalité
- Techniques d'identification des situations

MODALITÉS D'ACCÈS

- Bulletin d'inscription
- Entretien d'étude du besoin
- Questionnaire de positionnement
- Convention de formation
- Clôture des inscriptions 15 jours avant

CCI FORMATION 18

PRÉREQUIS

Aucun

PÉDAGOGIES & MOYENS

- Intervenant.e.s professionnel.le.s et issu.e.s du secteur
- Participative et directement opérationnelle
- Activité centrée sur les spécificités de l'entreprise
- Distanciel possible si conditions l'exigent
- Groupe de 5 à 12 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation par l'intervenant.e

ACCESSIBILITE HANDICAP

L'établissement étudie au cas par cas les besoins spécifiques des candidats afin de mobiliser les moyens nécessaires pour compenser les conséquences d'un handicap.
Contactez notre référente handicap en amont de votre formation.

Nathalie BONNARD
nathalie.bonnard@cher.cci.fr
02 48 67 55 55

TARIFS

350€/personne (Net de TVA)
Prise en charge OPCO sous conditions

CONTACTS CCI FORMATION 18

Diane HAPPE
Fadila EL MEZOUARI

cciformation18@cher.cci.fr | 02 48 67 80 64
CCI du cher - Avenue d'Issoudun
CS 70237 - BOURGES CEDEX
cher.cci.fr

Date de mise à jour : Mai 2023

BOOSTEZ vos COMPÉTENCES AVEC CCI FORMATION

CCI CHER
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION*

**Des modifications peuvent intervenir pour répondre au mieux aux attentes de l'entreprise et des salarié(e)s formée(e)s.*

Savoir pratiquer le lâcher prise en milieu professionnel	**Nb d'heures**
Relativiser, dédramatiser et pratiquer le lâcher prise :	
Comprendre et définir le lâcher prise (définition, principe...)	
Quels bénéfices sur l'action professionnelle	
Le rapport au changement, le besoin de contrôle, les attentes	
Etudier son propre rapport au temps, ses besoins, lien avec la santé mentale	
Prendre de la distance et savoir se protéger :	
Ajuster ses actions et ses comportements	
Le pouvoir du mental et les pensées négatives	
Les différentes perspectives d'un même événement	
Repérer les seuils des émotions/envies/peurs...	
Gagner en confiance et reconquérir sa responsabilité :	
Se rencentrer sur l'essentiel	
Définir les obstacles et les leviers pour les dépasser	
Programmer son plan d'action selon ses axes de progrès et ses objectifs	
Sous-total	7h

Date de mise à jour : Mai 2023