



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



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 FORMATION¹⁸

Diane HAPPE
Isabelle KOVETSKY

cciformation18@cher.cci.fr | 02 48 67 80 64

CCI du cher - Avenue d'Issoudun
CS 70237 - BOURGES CEDEX

cher.cci.fr

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

