



SAVOIR PRATIQUER LE LÂCHER PRISE EN MILIEU PROFESSIONNEL



Attestation de compétences
Certificat de réalisation

DATE(S)

À déterminer

LIEU

CCI DU CHER
Avenue d'Issoudun
18000 BOURGES

DURÉE

1 jour soit 7 heures

PUBLIC(S)

Salariés
Dirigeants
Demandeurs d'emploi
Reconversion
Etudiants

OBJECTIFS

- » Mieux se connaître, comprendre ses conflits intérieurs et prendre conscience de ses zones de crispation
- » Relativiser certains événements : 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

- » La prise de recul
- » La prise de distance pour savoir se protéger
- » L'augmentation de la confiance en soi pour regagner sa responsabilité

EMPLOIS VISÉS

- » Optimisation des outils et pratiques dans ses missions quotidiennes

MODALITÉS D'ACCÈS

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

**TAUX***

Taux de satisfaction	94,80%
Taux de certification	100%
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

*Taux de satisfaction global des formations du parcours développement des compétences calculé en 2023

**ACCESSIBILITE
HANDICAP**

Etude des besoins spécifiques
au cas par cas
Aide à la constitution des dossiers
Adaptations spécifiques.
**Contactez notre référente handicap
pour plus d'informations :**



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

TARIFS

550€/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

PRÉREQUIS

Aucun

PÉDAGOGIES & MOYENS

- » Intervenants professionnels et issus 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 de l'acquisition des compétences via des mises en pratique et exercices pendant la formation.
- » Evaluation de la formation à chaud par chaque participant.
- » Evaluation à froid (entre 3 et 6 mois)
- » Evaluation par l'intervenant du groupe et de la bonne acquisition des compétences + réponse aux objectifs



PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION*

*Des modifications peuvent intervenir pour répondre au mieux aux attentes de l'entreprise et des salariés formés.

Les modules

1. RELATIVISER, DÉDRAMATISER ET PRATIQUER LE LÂCHER PRISE

Choisir de mener les « bons combats » : mettre son énergie à bon escient pour ne pas, ne plus s'épuiser

Lutter contre le mécanisme de l'exagération

Considérer les faits avec objectivité et se poser les bonnes questions

S'approprier le lâcher prise pour aller à l'essentiel

2. PRENDRE DE LA DISTANCE ET SAVOIR SE PROTÉGER

Les premiers réflexes pour faire tomber la pression

Trouver la bonne distance émotionnelle et ne pas en faire une affaire personnelle

Savoir mettre de la distance entre soi, l'élément générateur de stress

3. GAGNER EN CONFIANCE ET RECONQUÉRIR SA RESPONSABILITÉ

Comprendre ses conflits intérieurs et identifier ses peurs (insatisfaction, peur de l'échec, de la critique, du regard des autres, conflit de valeurs...) et leurs indicateurs

Fixer des limites aux autres pour se protéger et éviter d'absorber leurs émotions ou de subir leurs besoins

Avoir le courage d'exprimer ses attentes, ses demandes, ses envies, ses émotions

Devenir responsable et non plus coupable