

APPRENDRE A LACHER PRISE (DIJON)

Référence : 20-21-55

Thématique : Développement personnel

Objectif

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de prendre du recul face aux évènements.
Accepter de ne pas tout contrôler.
Développer un mieux-être pour gagner en sérénité.

Public

Chef d'entreprise, conjoint, salarié, demandeur d'emploi.

Programme (2 jours)

- Etat des lieux: réflexions créatives sur soi afin de faire émerger des solutions pour "lâcher prise" au quotidien.
- Gestion du stress et des émotions
- Se libérer de ses peurs, anxiété, angoisses et culpabilité
- Apprendre à prendre soin de soi
- Se libérer du jugement
- Revenir à l'instant présent

Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

Dates

Vendredis 19 et 26 juin 2020

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formateur spécialisé dans le domaine d'intervention et sélectionné par la CMA.
- Séance de formation
- Apports théoriques et mise en pratique.

Suivi et évaluation de l'action de formation

Evaluation formative tout au long du stage - Feuille d'émargement - Attestation de stage.

Coût de la formation

Coût total pour 2 jours de formation : 420 euros de frais pédagogiques et 75 euros de droits d'inscriptions (voir les conditions générales de vente). Des offres promotionnelles peuvent vous être proposées par nos services, sous certaines conditions.

Droits d'inscription

Les chefs d'entreprise artisanale, les conjoints collaborateurs et les conjoints associés éligibles versent uniquement les droits d'inscription. Pour les autres publics, la CMAI vous adressera un devis et un programme pour établir votre demande de financement auprès de votre OPCO.

Renseignez-vous en cliquant sur « Etre rappelé » en bas de la fiche.

Réserver dès maintenant votre place

Attention, les places sont limitées. Si cette formation vous intéresse réservez en ligne dès maintenant ou appelez-nous au 03.80.63.10.22

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

Délivré par:

- 21 - CMA Formation 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 12h30 et de 13h30 à 17h

Tarifs:

- Dirigeant - 75 euros