

## LACHER PRISE EN MILIEU PROFESSIONNEL

### Esprit général de la formation :

Apporter aux participants une formation adaptée à leurs besoins identifiés de développement afin de les aider à prendre du recul et à relativiser

### Objectifs de la formation :

- Relativiser, dédramatiser et pratiquer le lâcher prise
- Prendre du recul et savoir se protéger
- Gagner en confiance et reconquérir sa responsabilité

Public concerné	Salariés d'entreprises
Pré-requis	Aucun
Méthode mobilisée	Présentiel
Durée	1 journée (7 heures)
Nombre de participants	10 maximum <sup>1</sup>
Date	Selon besoin et disponibilité du formateur
Lieu	Dans l'entreprise, nos locaux ou dans un tiers lieu
Tarifs	Sur devis
Délais d'accès	Dès la signature de la convention ou du devis
Formalisation à l'issue de la formation	Attestation de formation
Accessibilité aux personnes handicapées	Possible si formation délivrée dans nos locaux (CCI du CHER) Notre organisme étudie au cas par cas une réponse adaptée à tout type de handicap
Contact	Karine Thizeau - 02 48 48 00 91 – k.thizeau@solen-france.com

<sup>1</sup> L'ouverture de la session est soumise au nombre de participants

## Programme de formation

<p>Notion de Lâcher Prise en milieu professionnel</p>	<p>Comprendre la lâcher prise (définition, avantages, difficultés)</p> <p>Mieux se connaître : identifier ses drivers et comprendre son comportement – Définir son style de management</p> <p>Prendre de la distance : nommer ses émotions, prendre du recul</p>
<p>Gagner en confiance et construire un plan d'action</p>	<p>Communiquer : savoir exprimer des besoins (savoir dire non)</p> <p>Légitimité</p> <p>Elaborer un plan d'actions</p>