

## 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)<br>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<br/>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<br/>construire un plan<br/>d'action</p> | <p>Communiquer : savoir exprimer des besoins (savoir dire non)</p> <p>Légitimité</p> <p>Elaborer un plan d'actions</p>   |