

## LE LACHER PRISE

Notre formation s'adresse aux salariés souhaitant redevenir acteurs de leur bien-être au travail. On pourrait croire que le lâcher-prise est destiné aux personnes au bord du burn-out, mais pas seulement : Les salariés ont simplement besoin d'un temps pour eux, de prendre du recul, ou de découvrir des outils pour mieux gérer certains aspects de leur poste en toute sérénité.

### Objectifs :

- Se recentrer sur soi,
- Libérer son mental de la surcharge,
- Equilibrer ses émotions,
- Gérer son stress
- Préserver son énergie
- Faire face au quotidien.

**Public :** Tout public

### Prérequis :

Aucun

**Durée :** 1 à 2 journées (7 à 14 heures)

### Formateur :

Consultant J+ FORMATION qui est spécialisé en communication et développement personnel.

**Contrôle du suivi :** Les stagiaires émargent une feuille de présence par demi-journée de formation, pour justifier de leur participation.

Le formateur signe également ces feuilles de présence ; à la fin de la session, il élabore un compte-rendu de formation.

**Tarif :** Cf au devis joint

**Délais d'accès :** variable entre 10 et 21 jours pour la mise en place d'une session.

### Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques (vidéo, power point, échanges, partages d'expériences...)
- Mises en pratiques :
  - \*Autodiagnostic
  - \*Divers cas pratique
  - \*Exercices d'application en commun
  - \*Méthodes participatives et actives basées sur de nombreux exercices à partir de mises en situations proposées par les participants ou l'animateur.

### Evaluations

- Durant la session une évaluation des acquis est réalisée par le formateur.
- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires (fiche à compléter) : elle concerne principalement le déroulement et le contenu de l'action de formation, ainsi que le degré de satisfaction à l'issue de cette action.
- Après retour des participants sur leur poste de travail et après mise en pratique des acquis, une évaluation à froid sera réalisée par le client commanditaire du projet.

### Modalité de validation des compétences

- Délivrance d'un Certificat de réalisation de la formation et d'une « Fiche de validation de compétences ».

**Support :** Un support de cours dématérialisé est remis à chaque stagiaire en fin de session.

**Accessibilités :** La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. La mise en place d'un accompagnement est proposée afin que la formation se déroule dans les meilleures conditions : notre REFERENTE HANDICAP Joëlle Gruelles est chargée d'organiser leur accueil, et reste à leur disposition au 07 78 39 84 28 ou [jplusformation@hotmail.com](mailto:jplusformation@hotmail.com).

