

APPROCHE AUGMENTÉE SOFT SKILLS : PRISE DE RECAL

RELATIVISER POUR GAGNER EN PERFORMANCE

OBJECTIFS

Faire face avec sérénité aux aléas professionnels
 Canaliser son énergie face aux évènements et aux personnes
 Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle

PROGRAMME

Définition et compréhension de la prise de recul et du lâcher prise, santé, mental et bien-être, compréhension de ses émotions, élargissement de son regard sur les autres et sur les événements, développement de la résistance aux pensées automatiques
 Cette journée spécifique, dédiée au développement de la soft skill prise de recul, repose sur une expérience unique basée sur 3

caractéristiques :
 - une expérimentation qui renforce le plaisir d'apprendre
 - un apprentissage 100% expérientiel
 - un débriefing en fin de journée pour faire le lien entre l'expérience vécue et la mise en oeuvre de la compétence développée dans son quotidien professionnel

OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

Caen, Nancy, Reims, Strasbourg, Toulouse

MODULE

Durée : 1 jour
 sur 2 mois
 Code WEB : MGT86

Public

Managers de proximité de tous secteurs d'activité, agents de maîtrise, chefs d'équipe, animateurs de groupe

Prérequis

- Aucun prérequis exigé

Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

Rythme de formation

La formation se déroule en présentiel sur une journée.

Frais de scolarité

500 euros
 600 euros TTC
 Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2026.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

