

# APPROCHE AUGMENTÉE SOFT SKILLS : PRISE DE REcul

## RELATIVISER POUR GAGNER EN PERFORMANCE

### OBJECTIFS

Faire face avec sérénité aux aléas professionnels  
Canaliser son énergie face aux événements 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.

Arras, Caen, Nancy, Reims, Strasbourg

### 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 2025.

### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

