

## Savoir lâcher prise

Référence : FCOCOM0005

Thématique : Me former au développement personnel

**Formation éligible**

# FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 1er semestre 2024 : 100%

100

% des stagiaires se déclarent satisfaits

concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

**« Gagner en confiance pour développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle. »**

### Objectifs

- Accepter de ne pas être parfait
- Développer un mieux-être au quotidien
- Prendre du recul pour gagner en sérénité

### Contenu

- Comprendre le lâcher prise
- Identifier les impacts sur son corps et son mental
- Lever ses blocages émotionnels pour prendre du recul
- Évacuer les tensions physiques pour plus de sérénité
- Se recentrer sur l'essentiel et garder le cap

### Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

### Méthodes mobilisées

- Méthode : alternance de théorie, de jeux ludiques (quizz interactif, tableau blanc numérique...), exercices et animation en classe inversée. En fonction du public et des moyens mis à disposition, il sera possible de mettre en place les apports théoriques en e-learning afin de favoriser les cas pratiques lors des sessions en présentiel. Des tests de positionnement et des renforcements post formation (classe virtuelle), seront mis à disposition des apprenants sous forme de formation

ouverte à distance (e-learning).

- Moyens : salles de formation avec tables individuelles - 2 salles équipées avec accès internet. Si besoin, mise à disposition d'une plateforme de e-learning. Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique

### **Modalité d'évaluation**

- Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

### **Durée**

- 1 jour en présentiel (7h)

### **Modalités et délais d'accès**

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

### **Tarif public**

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

### **Tarif artisan**

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - [Nous contacter](#)



### **Accessibilité**

- Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

### **Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire**

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



**Nous contacter**

*Date de mise à jour : 23 janvier 2025*

## Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Cholet, antenne CMA (49) : 5 Boulevard Pierre LECOQ - LA NOVATHEQUE - ZAC du Carteron - 49300 CHOLET

## Prochaines sessions:

- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) - Lundi 30 juin 2025  
- Inscription avant le 23/06/2025
- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter  
- Pas de date limite d'inscription

## Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact