

# APPROCHE AUGMENTÉE SOFT SKILLS : PRISE DE RECU

## 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.

Aix-en-Provence, Bordeaux, 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  
600,00 euros TTC

### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

