Apprendre le lâcher-prise et capitaliser son énergie

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1804745F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Trouver le bon recul par rapport aux événements et aux situations professionnelles
- "Lâcher-prise" sans "laisse aller"
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité

Programme

- Comprendre son fonctionnement par rapport au lâcher-prise
- "Lâcher-prise" pour responsabiliser ses collaborateurs
- Oser l'audace
- Pratiquer l'humour et la créativité

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2208268S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1804745F