



Autonomie



Nous sommes quasiment tous en situation de dépendance dans diverses situations. Parce que les situations de dépendance existent dans nos quotidiens et nous préviennent de faire l'expérience de l'autonomie, cette formation vous invite à reprendre le chemin de votre autonomie et de votre pouvoir personnel.

Objectifs pédagogiques

- Savoir s'adapter aux transitions de notre existence
- Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
- Apprendre à devenir autonome

Programme pédagogique détaillé

1. Les transitions de notre existence

- Le modèle d'Hudson
- Phases d'action et passages de vie
- Les anciennes et nouvelles règles

2. Les blocages et appréhensions

- Prendre conscience de ses peurs
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses appréhensions

3. De la dépendance à l'autonomie

- Cycles de la dépendance et accès à l'autonomie
- Définir les cycles : dépendance, contre-dépendance, indépendance, interdépendance
- Poser des actes et cheminer vers l'autonomie

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Bien-être et qualité de vie
Changement et transition
Connaissance de soi
Qualité de vie
Vivre une transition