



Changement et transition de vie



Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux comprendre la notion de changement et de transition et apprendre à mieux appréhender les tournants de notre existence.

Objectifs pédagogiques

- Distinguer changement et transition
- Savoir s'adapter aux transitions de notre existence
- Savoir appréhender une période de transition

Programme pédagogique détaillé

1. Changement et transition de vie

- Différence entre changement et transition
- Les grands tournants de notre existence
- Les 4 phases du changement
- Les 3 phases et les 4 règles d'une transition
- Le processus de deuil
- Les étapes de déstructuration d'une transition

2. Les transitions de notre existence

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

3. Les périodes de transition

- Le début et la fin d'une transition
- Renoncer / La zone neutre
- Prendre un nouveau départ

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

Affirmation de soi
Bien-être et santé
Burn out et résilience
Connaissance de soi
Qualité de vie