



Vivre une transition



Nous sommes tous confrontés à des mini ou des grandes transitions de vie. Mais qu'est-ce qu'une transition et comment la vivre ? Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux appréhender les tournants de notre existence et apprendre à mieux vivre les transitions.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les caractéristiques d'une transition
- Mieux vivre une transition
- Savoir prendre un nouveau départ

Programme pédagogique détaillé

1. Les transitions de vie dans notre existence

- Différence entre changement et transition
- Les grands tournants de notre existence
- Se préparer à vivre une transition
- La transition de l'âge adulte

2. Débuter une transition

- Apprendre à renoncer
- Les 3 phases et les 4 règles d'une transition
- Le processus de deuil
- Les principales caractéristiques de la déstructuration
- Désengagement / Démantèlement / Désidentification / Désenchantement / Désorientation

3. Vivre la zone neutre

- Caractéristiques de la zone neutre
- 7 conseils pour mieux traverser la zone neutre
- Un nouveau départ
- Apprendre à se réinventer
- Faire face au chaos créateur et renaître à soi

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

Aucun

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

Autonomie

Burn out et résilience

Changement et transition

Qualité de vie