



Changement et transition



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

- 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

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
90 € 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

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.