



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

4. Un nouveau départ

- Apprendre à se réinventer
- Faire face au chaos créateur et renaître à soi

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Aucun

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
190 € 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

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.

Global Wellness

Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

www.platformeformation.fr