



# TRANSITIONS ET CHANGEMENTS DE VIE

« *Reprenez le contrôle, devenez acteur et passez à l'action* »

## PUBLIC :

Toute personne souhaitant appréhender autrement les changements et/ou transition de vie

## OBJECTIFS :

(Être capable de :)

Identifier son positionnement et ses représentations du changement/transition  
Repérer et mieux gérer ses émotions  
Gérer son temps et ses priorités  
Connaitre les bases essentielles à l'élaboration des plannings d'équipe  
Rédiger un nouveau projet de vie et mettre en place un plan d'action

## PRÉREQUIS :

Être motivé et autonome  
Aucune connaissance spécifique n'est exigée

## PÉDAGOGIE & ÉVALUATION :

Utilisation d'outils interactifs, vidéos, documents PDF.  
Alternance de cours théorique et de travaux pratiques. Pédagogie participative et affirmative, mise en situation, un QCM de validation des acquis de connaissances en ligne est réalisé en cours et en fin de formation.

## INTERVENANT(S) :

Jennifer TOMPOUCE, Présidente, Coach-Consultante-Formatrice

## INDICATEURS DE RÉSULTATS :

Taux de satisfaction : 100 %  
Taux de retour d'enquête : 100 %  
Taux de réussite : 100 %  
Taux d'abandon : 0 %  
Nombre de stagiaires : 1

## ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription.

## TARIF : NOUS CONTACTER

DATES : A définir

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCES :

**Inscription :** clôture 20 jours avant le début de la formation  
**Lieu :** en distanciel  
**Effectif :** 4 à 6 personnes  
**Accès modules :** A définir

**Durée :** 8 jours soit 56 heures estimées

**Distanciel :** 100 % e-learning 52 h 10 dont 4 h 30 de formation en Visio

## PROGRAMME :

### **MODULE 1 : identifier son positionnement et ses représentations du changement et de la transition**

Analyser le processus du changement et de la transition  
Identifier les différents types de réactions de défense et le rôle des émotions  
Identifier les moyens permettant de faire face aux situations inconfortables  
Analyser la structure de l'état interne  
Reconnaitre les différents comportements bloquants

### **MODULE 2 : Repérer et gérer ses émotions**

Identifier ses besoins  
Déterminer les moyens pour se libérer de la charge mentale  
Identifier ses émotions et les moyens pour se libérer des émotions négatives

### **MODULE 3 : Apprendre à gérer son temps et à élaborer un planning d'équipe**

Connaitre son profil et son rapport au temps  
Connaitre les principes d'organisation du temps  
Identifier l'urgent et l'important  
Apprendre à gérer son temps au quotidien  
Connaitre les étapes essentielles dans l'élaboration du planning d'équipe

### **MODULE 4 : Se réinventer et devenir proactif de son changement**

Établir son bilan personnel et professionnel  
Créer sa projection future  
Rédiger son nouveau projet de vie