# 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 PEDAGOGIQUES :

(Être capable de : )

Reconnaitre les mécanismes et le fonctionnement des changements et/ou transition
Identifier les causes et facteurs du changement
Identifier son positionnement et ses représentations du changement/transition
Lister les étapes favorisant l'adaptation au changements/transitions
Mettre en place une stratégie favorisant les changements et/ ou les transitions
Analyser les défis et opportunités d'un changement désiré ou non désiré
Repérer et mieux gérer ses situations de stress
Adapter ses interactions interpersonnelles pour faciliter la communication
Rédiger un nouveau projet de vie et mettre en place un plan d'action

PRÉREQUIS :
Être motiver et autonome
Aucune connaissance spécifique n'est exigée
Avoir déjà suivi les trois jours de Développement Personnel

METHODES MOBILISES ET MODALITES D'EVALUATION :
Utilisation d'outils interactifs, vidéos, documents.
Alternance de cours théorique et de travaux pratiques.
Pédagogie participative et affirmative, mise en situation.
Un QUIZ de validation des acquis de connaissances en ligne est réalisé en cours et en fin de formation.Des quiz en ligne ponctuent la formation pour valider vos acquis, tandis que le questionnaire de satisfaction en fin de formation et des évaluations formatives et sommatives garantissent un suivi continu de votre progression.

INTERVENANT(S) :
Jennifer TOMPOUCE, Présidente, Coach-Consultant-Formatrice

INDICATEURS DE RÉSULTATS :

**Taux de satisfaction :** à venir
**Taux de retour d'enquête :** à venir
**Taux de réussite :** à venir
**Taux d'abandon :** à venir
**Nombre de stagiaires :** à venir

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 : à définir

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCES :
**Inscription :** clôture 20 jours avant le début de la formation
**Lieu :** à déterminer
**Effectif :** 4 à 6 personnes
**Accès modules :** un mois à deux mois en fonction des disponibilités

**Durée : 4 mois soit 180 heures estimées**
**Distanciel :** 100 % e-learning 144 h + visio formation 36 h

## PROGRAMME :

### MODULE 1 : comprendre les caractéristiques et mécanismes du changement et de la transition

Définir les notions de changement et de transition
Identifier les différents types de changement et de transition
Reconnaitre les caractéristiques et mécanismes du changement et de transition
Identifier les effets et enjeux du changement et de la transition pour soi

### MODULE 2 : 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 3 : surmonter ses résistances aux changements/transitions

Connaitre l'origine des mécanismes de défense émotionnelle
Établir le rôle des croyances limitantes dans l'activation des mécanismes de défense
Reconnaitre ses mécanismes de défense et croyances limitantes
Identifier ses valeurs et ses sources de motivations
Analyser ses représentations du monde pour se créer un nouveau scénario de vie

### 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