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 motiver 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