

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52.44.08565.44 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.
Siret 487 879 553 000 70*

Accueillir le changement dans sa vie

L'être humain est un être de changement. En témoigne la succession des cycles de vie dans lesquels nous retrouvons un lien d'interdépendance entre des facteurs psychologiques et physiologiques. Certains traversent plus aisément que d'autres ces évolutions successives. Bien souvent, nous résistons car nos représentations associent l'inconnu aux peurs. Cependant, la vitalité, le désir et l'équilibre psycho-affectif ne sont-ils pas nourris par le changement ?

Durée

Une journée

Public visé

Tout public

Prérequis

Aucun

Intervenants

Co-animation par Karima Derkaoui, psychologue clinicienne et Emmanuel Crouail, sophrologue, tous deux formateurs en conduite du changement.

Objectifs

- Identifier son rapport au changement
- Explorer ses freins et ses leviers

Contenu

- Le changement : un événement et un processus
- Les représentations du changement
- L'ambivalence : entre attirance et résistance
- D'où viennent les peurs ?
- Inverser les mécanismes pour s'ouvrir au changement

Outils

- Techniques de sophrologie
- Échanges entre les participants
- Introspection, élaboration et prise de conscience