

Pertinence de la démarche :

Ne pas avoir le choix, ne pas pouvoir préférer une voie plutôt qu'une autre, ce serait déprimant. Heureusement, ce n'est pas le cas. Personne ne peut choisir votre vie à votre place.

Rester dans une zone d'insécurité n'apporte rien de bon, c'est un endroit où règne la peur et les sentiments négatifs. Il est difficile, voire impossible d'y vivre, on y survit.

Particularités du séminaire :

Vous avez le sentiment d'être dans une impasse

Vous avez été victime d'un de ces « accidents de la vie », un deuil ou une séparation douloureuse...

Vous avez un domaine de vie insatisfaisant...

Vous avez choisi de changer quelque chose dans votre vie privée ou professionnelle...

Ce séminaire s'organise en fonction de votre vécu et de celui des autres participants, en donnant, pour chacun, des pistes d'action.

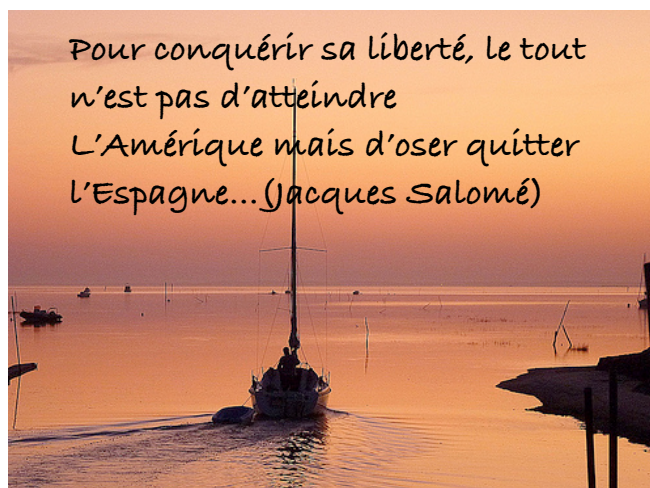
Déroulement :

- Partie théorique et pratique en alternance
- Travail individuel ou par deux sur des situations concrètes
- Pistes d'applications à tester entre deux cours



Changement :

- désiré
- subi
- choisi



Programme :

- Etat des lieux : quel type de changement vivez-vous aujourd'hui ?
- L'immunité au changement : identifier les « bonnes » raisons de ne pas changer
- Explorer la zone d'insécurité pour repérer les croyances limitantes
- Ecologie du changement : gestion des conséquences

Objectifs :

- comprendre les enjeux du changement
- définir un objectif cohérent et utile pour soi

Bénéfices :

- vivre le changement en ouvrant des perspectives positives
- prendre sa vie en main en toutes circonstances