

Changer au quotidien



***« La seule chose qui ne changera jamais,
c'est que tout est toujours en train de changer »***

Yi King

Pour illustrer cette maxime, notre conseillère en image expert en gestion du changement, par des exercices pratiques, vous accompagnera à comprendre la nécessité du changement, prendre une part active à ce dernier, se positionner, être à l'aise, toutes les clés pour bien vivre les évolutions quotidiennes.

Le changement est inéluctable dans notre vie et comme le dit Corneille, « ... qui change une fois peut changer tous les jours. » Vous apprendrez donc à explorer les champs du possible, vivre plus sereinement et anticiper les changements, à gérer une vie en constante mutation .

***Pas de baguette magique,
pas de transformation spectaculaire,
juste VOUS révélé***

Programme de formation



1. Pourquoi changer ?

- ❖ Comprendre les enjeux et la nécessité du changement
- ❖ Lister les principaux changements de mon quotidien
- ❖ Bénéfices et risques à changer
- ❖ Les principales causes d'échec au changement

Atelier pratique sur ma personnalité et comment je souhaite être perçu



2. Comprendre et accepter nos difficultés à changer

- ❖ Identifier les principales résistances au changement et comment les dépasser
- ❖ Mon positionnement et celui de mon entourage face au changement
- ❖ Maîtriser les techniques pour faciliter l'acceptation du changement et le processus de deuil
- ❖ De l'effort à la réussite : ne pas avoir peur de l'échec

Atelier pratique sur l'apparence



Informations pratiques :

Durée : 2 demi-journées soit 7 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8

3. Comment changer ?

- ❖ Transformer ses résistances en ressources
- ❖ Passer de la notion de problème à la notion d'objectif
- ❖ Oser les ruptures et réinventer son futur
- ❖ Adopter une stratégie de la découverte et tester les nouveautés
- ❖ Apprendre à analyser et positiver une situation

Atelier pratique sur les couleurs et les vêtements