



# 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 :)

Reconnaître 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 motivé 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

Reconnaître 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

Reconnaître 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

Reconnaître 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

**I.D.C.I.E CARAIBES**

44 Rue de la Lézarde - 97125 Bouillante

Port : 06 90 91 57 00 ; Courriel : contactidciecaraibes@gmail.com

SIRET : 913 497 392 00013 - Code APE 8559 A

**Déclaration d'activité enregistrée le 12 Août 2022 sous le n° 01973399797 auprès de la DEETS de la Guadeloupe**

Version 1.4 - juin 2023

Page 1 sur 1