

ATELIER

APPRENDRE A MIEUX GERER

LE CHANGEMENT

Qu'il s'agisse de notre vie personnelle ou professionnelle, les changements s'accélèrent et se multiplient. Changement d'emploi, de fonction, séparation ou perte d'un proche, déménagement, départ à la retraite... Tout est changement en nous et autour de nous. Bien que nous en soyons conscients, nous ne sommes pas toujours prêts à le vivre et très souvent, nous y résistons. Nous avons peur de l'inconnu qui nous éloigne de notre zone de confort et de nos repères. Nous sommes pris dans nos dualités, nous aspirons au changement et en même temps nous le fuyons. Cet atelier a pour but d'appivoiser le changement et de le faciliter, dans le contexte autant personnel que professionnel.

Contenu de l'atelier :

- Reconnaître nos comportements face à la résistance au changement
- Identifier nos croyances liées au changement
- Quel rôle jouent nos blessures sur le changement
- Comment annoncer aux mieux un changement personnel et/ou professionnel
- Trouver les bonnes raisons qui facilite l'acceptation du changement

Objectifs :

- Mieux comprendre pourquoi il est si difficile de changer
- Apprendre à accepter le changement en dépassant nos projections d'échecs ainsi que nos peurs

A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier s'adresse à toute personne éprouvant de la difficulté à aller de l'avant, à progresser, à réaliser des objectifs, ainsi qu'à prendre leur place et s'affirmer. Aux personnes qui ne parviennent pas à dépasser leur timidité, qui sont dans l'incapacité de prendre une décision par manque de confiance en soi.

Intervenant : Marie-Lise Verpoorte – Coach certifié en développement personnel et professionnel.

Modalités :

Lieu : 11, place de l'Esplanade 59300 Valenciennes

Durée : **2 jours** Dates : **Consulter le calendrier des ateliers sur notre site internet.**

Nombre de participants : **8 à 12 personnes**

Tarif particuliers : 180 € (possibilité de régler e 3 fois par chèque) - **Réservation : 40 €**
(- 25% pour les étudiants et demandeurs d'emploi) sur présentation de justificatifs.