



OBJECTIFS

Savoir se projeter vers l'avenir après une expérience difficile
Comprendre les causes de ses échecs pour lever ses résistances personnelles



PROFILS

Toute personne souhaitant tirer profit de ses échecs



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

1 jour soit 7 heures



COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à analyser ses propres comportements face à des situations difficiles
- Capacité à mobiliser ses ressources en situation de stress



LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Une approche personnalisée basée sur les expériences vécues des participants
- Des outils directement applicables à l'environnement personnels et professionnels
- Construction d'un plan d'action individuel



PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

S'APPUYER SUR SES ÉCHECS POUR REBONDIR

VIVRE UNE EXPERIENCE D'ÉCHEC

Echec et rupture : le mouvement de la vie
Mes expériences personnelles de rupture
Le circuit parasite : sentiments, pensées et comportements associés
Echecs : catastrophes ou opportunités ?

SE RELEVER D'UN ÉCHEC

Analyser ses peurs pour les dépasser
Accepter ce qui est : faire le deuil
Réduire les enjeux pour changer de point de vue
Fermer sa boîte à reproche pour lever ses résistances

S'APPUYER SUR SES RESSOURCES POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

Identifier sa part de pouvoir pour reprendre sa vie en main
Capitaliser sur ses réussites et ses atouts
Trouver ses points d'appui pour gagner en sécurité à l'avenir
Ancrer ses ressources dans l'avenir
Exprimer sa gratitude pour aborder la prochaine étape