



## 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