ATELIER

GESTION DU CHANGEMENT

Comment faire face et vivre le changement relatif à une perte ?

Lorsque je fais face à une perte significative de type perte d'emploi ou perte au niveau de la santé, comment est-ce que cela m'impacte ? Comment est-ce que j'y réagis ? Quelles sont les outils à ma disposition ? Comment puis-je me situer et me positionner dans ce processus ?

Dans un groupe de 12 participants, une réflexion est menée sur le processus que traverse n'importe quel être humain lorsqu'il doit renoncer à un objet, une personne ou une fonction qui lui est cher. Lors de cette réflexion sera exposé une théorie fondamentale de la psychologie moderne afin que chacun puisse comprendre le processus du changement, pouvoir identifier ses différentes étapes et finalement acquérir des outils.

Pourquoi ?

- Accompagner le changement interne qu'induit une période de transition.
- Acquérir des connaissances sur la théorie fondamentale du changement sur le plan psychologique et émotionelle
- Identifier les enjeux, les mécanismes, les risques et l'impact du changement sur la personne humaine et ses implications sur l'expérience vécue.
- Amener les candidats à tisser des liens entre la théorie exposée et leur vécu.

Contenu

- Qu'est-ce que le changement ?
- Définition de ce qu'est une perte significative et un processus de deuil
- Présentation des étapes du deuil Kübler Ross
- Présentation des étapes de résiliences subséquentes au deuil, c'est-à-dire qui constituent et rendent possible le processus changement
- Les moyens pour faire face à son vécu interne

Pour qui ?

- Tous les participants Ingeus désirant mieux saisir l'influence du changement sur leur personne et voulant acquérir des moyens pour y faire face dans leur quotidien
- Bonne compréhension et expression en français (B1 minimum)

Horaire
1 séance de 3 heures

Animation
1 conseiller

Inscription
Par le biais de votre conseiller