



Rebondir dans un contexte difficile Faire face à un changement

Titre	Savoir tirer son épingle du jeu dans un contexte volatile et changeant
Éléments de contenu	Nous arrivons une ère d'incertitude. Nous devons faire face aux nouveaux défis avec moins de ressources dans des contextes flous et ambigus. Cependant, nous poussons performer et nous découvrir. Nous pouvons également nous réaliser.
Objectif	<ol style="list-style-type: none">1. Comprendre le fonctionnement de l'humain dans un contexte difficile2. Utiliser la méthode ACT pour défusionner a vec nos pensées3. Déployer des attitudes et comportements résilients4. Accéder à une certaine sérénité (bonheur)5. Avancer selon ses valeurs6. Comprendre les limites et pièges du bonheur
	Le participant pourra avancer et s'épanouir malgré les peurs et difficultés. Il pourra accompagner ses pairs dans ce chemin moins fréquenté.

PARTICULARITÉS

Nous fournissons les cahiers des participants qui sont composés de tests d'auto-évaluation et de grilles d'analyse. Nous entraînon le participant à des exercices pour retrouver le calme intérieur et la confiance et aller au-delà des craintes et pensées n on productives.