

## Reprendre sa carrière autrement après un accident de la vie ou une longue absence

Pour donner de nouvelles perspectives à son travail et trouver l'épanouissement personnel.

### **Programme Jour 1 de la formation :**

09:00 Accueil café + conseil nutritionnel

09:40 Les règles de confidentialités.

09:45 Réactiver sa confiance en soi et en ses capacités

- Prendre conscience des 4 voies d'accès pour entrer en contact avec soi: corps, moral, mental et lien social
- Dépasser ses croyances limitantes: capacité de travail, âge, expérience...
- Exercice sur nos messages contraignants

10:45 *Pause café*

11:15 Equilibrer ses domaines de vie pour s'épanouir

- Mon camembert de vie.
- Autodiagnostic
- La conduite du changement schéma et compréhension

12:00 Comment gérer la peur du regard de l'autre ?

12:30 *Déjeuner*

13:45 Balade ou sieste ou méditation

14:30 Quels sont mes nouveaux atouts.

- En quoi ai-je grandi à la suite de cette absence ?

15:30 Comment gérer les changements dans l'entreprise ?

- Exercice : Les cartes à jouer

16:00 Comment se réappropriier la nouvelle organisation ?

- Cas pratique: optimiser son organisation pour rester maître de ses décisions et de son temps.

17:00 Fin de la première journée

## **Jour 2 de la formation :**

09:00 Accueil café + conseil nutritionnel

09:15 Cadre ouvert

09:45 Prendre du recul vis-à-vis

- de comportements de victimisation, d'agressivité, de passivité
- de ses propres sentiments de culpabilité, d'agressivité,
- Test comment communiquer de façon constructive avec ses collègues ?

10:45 *Pause-café*

11:00 Cas pratique: prendre soin de soi avec la sophrologie,

- Découvrir les techniques personnelles pour décompresser, se concentrer...
- Prendre conscience de la relation corps-esprit
- S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue, le stress

12:30 *Déjeuner*

13:45 Ballade ou sieste ou méditation

14:30 Oser et savoir dire « non » lorsque c'est nécessaire... et « oui » avec conviction. Soyez assertif !

15:30 Construire et reconstruire ses relations de travail grâce à la Communication Non Violente.

16:30 Adopter la bonne attitude: S'appropriier les techniques d'écoute active et d'empathie pour créer une ambiance positive dans les relations de travail

Se gérer sur le long terme

***Goûter: jus de fruits et biscuits faits maison***

**Accompagnement individualisé  
2 mois après la formation**

**Inscription à la formation**

---

Tél. 00 33 (0)2 97 46 16 54 – Port. 00 33 (0)6 14 48 74 86 E-mail:  
arlette.janssens@wanadoo.fr

.....  
Numéro d'enregistrement formation: 53 56 08271 56