

### Public

Tout public désirant rester acteur de son parcours en toute circonstance

### Les plus

Favoriser l'engagement individuel et soutenir la mise en œuvre d'actions concrètes

### Formatrice

Sonia Besson

### Durée

2 demi-journées

### Prix

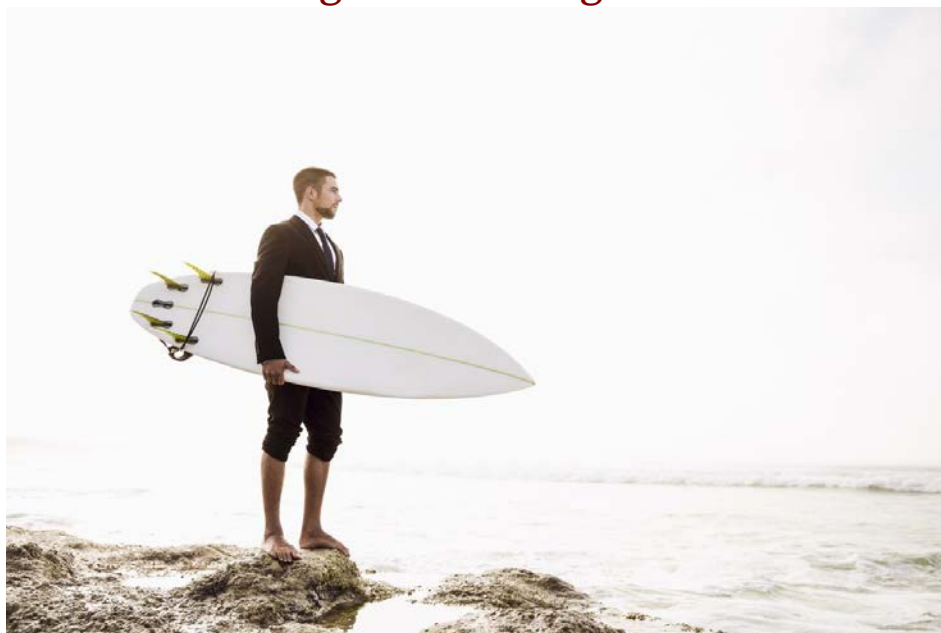
CHF 500.-  
pour l'ensemble  
du programme.

### Informations et inscription

[sonia.besson@soutien-solutions.ch](mailto:sonia.besson@soutien-solutions.ch)

+41 79 629 01 23

## Surfer sur les vagues du changement



### Ma mission

Vous permettre de conscientiser votre pouvoir d'influence sur les situations de changement et de mettre en route d'un processus d'action dans les climats d'incertitude.

### Programme

- 4 chambres du changement
- Facteurs d'influence de la résilience
- Groupes d'émotions et comportements associés

### Capacités acquises

- Accueillir et se familiariser avec les émotions qui apparaissent au cours du processus de changement
- Connaître les composantes de la résilience et ses effets à titre personnel
- Exploiter ses expériences passées comme ressources pour devenir acteur du changement
- Savoir conserver motivation et optimisme dans des environnements volatiles, incertains, complexes et ambigus