

## Quand la zone de confort devient inconfortable...(3 jours)

---

Une des grandes capacités de l'être humain est l'**adaptation** !

Une des grandes peurs de l'humain est le **changement** !

Alors comment faire quand notre zone de « confort » devient inconfortable ?

C'est pendant les crises qu'il convient de saisir les opportunités de changement, donc aujourd'hui !

### Objectifs

- Découvrir sa zone de « confort » personnelle ?
- De quoi est-elle faite et de quoi protège-t-elle ?
- Intégrer le processus de changement :
  - ✓ Prendre conscience de sa zone de « confort » inconfortable ?
  - ✓ Comprendre et lever les résistances au changement
  - ✓ Effectuer les changements nécessaires
  - ✓ Installer ce changement dans le quotidien et en faire une zone de confort confortable et ouvrante.
- Rendre le changement pérenne
- Définir le sens de notre vie.

Formatrice :



Brigitte Penot

### Programme

- Trois cadres temporels à considérer :
  - Passé : besoins, ressentis, croyances, conclusion, apprentissage
  - Présent : causes du décalage...
  - Futur : projection-visualisation
- Le processus de changement et ses 4 étapes :
  - Se réveiller : la prise de conscience
  - Les résistances : intention positive de la zone de confort et projection négative de l'état désiré...
  - Acceptation
  - Actions : objectif, engagement, sens de l'objectif atteint.
  - Mise en place progressive du changement dans le quotidien
- Quel sera le premier pas : PMAC

### A qui s'adresse cette formation

Toute personne ressentant la nécessité d'un changement existentiel tout en souhaitant ne pas abandonner le positif du passé et du présent : *le beurre, l'argent du beurre et le fils ou la fille du crémier* !...

### Méthodologie

Cette formation est constituée pour un tiers de présentations théoriques, pour un tiers de démonstrations des outils présentés et pour un tiers d'exercices pratiques.