

# Avancer dans l'incertitude



## • Descriptif

Dans un monde où tout évolue de plus en plus rapidement, l'instabilité et le changement deviennent les nouvelles normes. Or, la tolérance à l'incertitude varie fortement selon les individus. Certains peuvent accepter beaucoup d'incertitudes dans leur vie, alors que d'autres ont besoin d'un cadre sécurisant sans quoi, ils éprouvent du stress, de l'anxiété et des émotions désagréables.

Pour aider ces personnes à avancer malgré l'incertitude, cette formation fait travailler les participants sur leurs représentations de l'avenir et les amène à renforcer leur confiance en eux pour accepter l'incertitude lié aux changements, gérer l'inconfort émotionnel et les peurs liées à l'inconnu, trouver des stratégies pour avancer malgré une visibilité réduite.

## • Objectifs

- Réaliser un état des lieux de l'incertitude de son vécu actuel, tant professionnel que personnel ;
- Gérer les émotions liées à cette incertitude (notamment les principales peurs) ;
- Rechercher les bénéfices des différentes voies possibles ;
- Faire le deuil des pertes inévitables ;
- Passer de l'attitude CRASH à l'attitude COACH\* ;
- Trouver les ressources en soi pour accueillir les moments difficiles ;
- Identifier et déprogrammer les conditionnements limitants ;
- Changer de point de vue pour voir plus loin et prendre de meilleures décisions ;
- Gérer les énergies négatives selon les principes de l'Aïkido ;
- Trouver du plaisir dans l'incertitude du changement.

\*Selon le modèle original de Robert Dilts

Prochaines  
dates :  
12/11  
05/03  
18/06