

(réf:0360)

---

## Les transitions professionnelles, composer avec le changement

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### Public :

Tout professionnel

### Objectifs :

- Repérer et formaliser les points forts de l'expérience professionnelle
- Traduire ces points forts en compétences
- Apprendre à gérer le stress lié au changement
- Trouver de nouveaux repères pour intégrer un nouvel environnement

### Contenu :

- Visualiser son histoire de vie socio-professionnelle
- Prendre connaissance des éléments de son histoire de vie engagés dans le changement et des ressources mobilisées
- A propos du changement, le processus et les étapes à connaître pour savoir se repérer
- Les émotions : intérêts et pertinence
- Le circuit des "émotions parasites" qui déforment la perception de soi et de l'autre
- Leur gestion lorsqu'elles paralysent ou encombrant la vision de l'avenir
- Élaboration d'un portefeuille de ressources et identification de sa position sur l'échelle du changement
  
- Tout changement commence par une fin : à quoi dois-je mettre fin ?
- Itinéraire d'une fin professionnelle, d'un deuil d'un service ou d'un métier....
- Tout changement implique un transfert de compétences : ce qui est essentiel à transférer, ce qui est secondaire, que dois-je transférer dans mon nouveau projet de vie ? quelles sensibilités ? quelles attentes ? quels intérêts ?
- Approche didactique des notions d'intérêts, d'attentes, de besoins dans la sphère professionnelle
- Les points de vigilances psychosociales lors d'un changement professionnel
- Poser un regard concret sur demain

### Durée :

2 jours, 14 h, Novembre

### Intervenants :

Isabelle Simonin

### Prix :

350 €

### Contact :

Joëlle LONCHAMPT

IRTS de Franche-Comté - 1 rue Alfred de Vigny - 25000 BESANCON

Tél : 03 81 41 67 53 - Courriel : joelle.lonchamppt@irts-fc.fr

