

## Sourire au changement et garder son équilibre

**Thème** ◆ On est souvent soi-même l'obstacle à son propre changement : en se réfugiant dans ses habitudes ou dans sa zone de confort, parce que l'on manque d'audace, de confiance en soi, par peur d'échouer, de se tromper. Cependant, tout changement est inévitable. Et c'est en soi-même que résident les du changement. En accueillant tout changement, on réalisera le bien-fondé de la démarche, car elle aura permis de mettre à jour des ressources jusqu'alors ignorées.

**Objectifs et contenu** ◆

- Parcourir les changements dans sa vie, dans les domaines professionnels et personnels
- Identifier ses propres résistances au changement
- Transformer des circonstances pénibles en perspectives positives
- Sortir de sa zone de confort et augmenter sa confiance en soi
- Apprendre à voir les bénéfices et les opportunités dans un changement

**Animation** ◆ Anne-Laure Fruit, Nutritionniste, Approche psycho-comportementale et micro-nutrition, Créatrice d'une école alternative

Christèle Hintzy Rovelli, Formatrice indépendante, Diplômée en psychologie positive, Créatrice de La O-Cabinet du Positif

**Public cible** ◆ Toute personne souhaitant :

- Relever les défis du quotidien
- Oser le changement et dépasser les freins qui nous empêchent de vivre notre vie
- Percevoir tout changement comme une occasion d'avancer sur son chemin de vie

Formation limitée à 12 personnes

**Date, durée** ◆ Jeudi 22 et vendredi 23 septembre 2022 de 9h00 à 17h00, avec nuitée

**Lieu** ◆ Hôtel Bad See, Hauptstrasse 5, 3286 Morat

**Information** ◆ Confirmation ou annulation sont adressées environ 14 jours avant la date du cours.

**Frais** ◆ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- Syna : 4 journées de formation/année
- transfair : 2 formations/ année
- SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
- SCIV : max. CHF 450.-/année

Pour les non-membres : CHF 1200.-

**Règlement** ◆ SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)