

J'AI BESOIN QUE ÇA CHANGE. TROUVER DES AJUSTEMENTS QUI TIENNENT VRAIMENT.

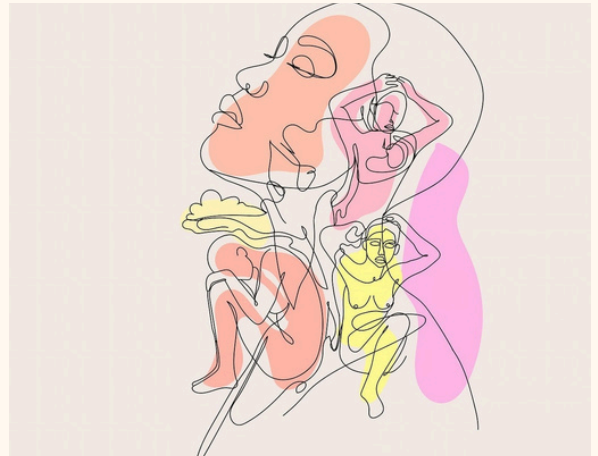
IL FAUT CHANGER... OUI, MAIS COMMENT ?

Vous le savez, on vous l'a dit. Il faut « mieux vous organiser », « changer une habitude », « poser vos limites », « retrouver un rythme plus soutenable »... mais entre un bon conseil et un changement qui tient vraiment, il y a parfois un monde. Manque de temps, fatigue, contraintes réelles, dépendance aux autres : certaines solutions paraissent faciles sur le papier et deviennent beaucoup plus compliquées à mettre en œuvre. Même lorsqu'un changement semble simple, il peut rencontrer de vraies résistances qu'il faut d'abord comprendre.

Cet atelier propose de partir de votre réalité pour repérer ce qui peut réellement bouger, comprendre ce qui résiste et choisir des ajustements à votre portée.

CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER

- Comprendre pourquoi certains changements restent difficiles à mettre en place, même lorsqu'ils semblent souhaitables.
- Faire la différence entre une solution séduisante sur le papier et un ajustement réellement compatible avec votre fonctionnement.
- Repartir avec des repères concrets pour tester un changement, l'observer et l'ajuster si besoin.



À l'issue de l'atelier, vous repartez avec une meilleure compréhension de ce qui facilite ou freine le changement, et des pistes pour expérimenter un ajustement concret dans votre vie réelle.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux adultes qui ont déjà essayé de changer certaines choses, sans parvenir à les faire tenir, et qui souhaitent mieux comprendre leurs résistances au changement pour trouver des ajustements plus adaptés à leur réalité.

LE PROGRAMME

9 h 30 – 12 h 30

- Accueil
- Résistance au changement : comprendre ce qui freine
- Identifier ce qui peut évoluer, se négocier ou être contourné
- Besoins et attentes : clarifier ce que vous cherchez réellement à obtenir

Pause déjeuner

14 h – 17 h

- Explorer plusieurs niveaux de solutions
- Tester sans tout bouleverser
- Anticiper les obstacles et ajuster si besoin
- Synthèse et conclusion

MODALITÉS GÉNÉRALES

- **Durée** : 1 journée (9 h 30 à 17 h)
- **Format** : présentiel
- **Groupe** : 6 à 8 participants
- **Tarif** : 89 € TTC / personne
 - Repas et hébergement non compris dans le tarif.
 - Le tarif s'applique aux ateliers organisés à Maisonneuve (86).
 - Des frais de déplacement peuvent s'ajouter lorsque l'atelier est organisé dans un autre lieu.
- **Suivi facultatif** : une visio collective et gratuite d'environ 1 h peut être proposée 2 à 3 semaines après l'atelier.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

