



TRAVERSER MES DEUILS ET REVENIR A LA VIE

Objectifs du stage

- Prendre au sérieux les « deuils » qui englobent aussi bien la perte d'un être cher que d'un animal de compagnie, de son travail, sa santé, un licenciement, une rupture, le chômage ou autres...
- Mieux me comprendre et accompagner mon cheminement de deuil.
- Découvrir l'impact de la résilience, cette force qui me permet de me relever, de traverser mon deuil et prendre un nouveau départ, sans renier le traumatisme.
- Accueillir ce qui favorise le retour à la vie. Mettre en lumière les freins et les pièges qui entravent mon cheminement.

Aperçu du contenu

1° partie : Mon vécu personnel et relationnel

- 1.1 Ce qui s'est passé dans ma vie et mon vécu
- 1.2 Un regard global sur la personne décédée ou la situation perdue
- 1.3 Le piège de l'idéalisation et/ou de la rancœur

2° partie : Le processus de deuil et mon processus de deuil

3° partie : Ma capacité de résilience et mes ressources pour aller au-delà de la tristesse et retrouver goût à la vie

- 3.1 Mon expérience de la résilience
- 3.2 Ma capacité de résilience aujourd'hui dans l'épreuve que je vis
- 3.3 Des ressources sur lesquelles je peux prendre appui et faire confiance
- 3.4 Mes freins et mes résistances à avancer différemment

4° Plan d'action et bilan de la formation

- 4.1 Mes invitations
- 4.2 Les fruits de mon travail

Cadre pédagogique

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle.

Condition de participation

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage.

Reconnaissance de la formation

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.