

## TRAVERSER MES DEUILS ET REVENIR A LA VIE

### Objectifs du stage

---

- Prendre au sérieux les « deuils » qui englobent aussi bien la mort d'un être cher que la perte de son travail, le chômage, la retraite, une rupture ou autres
- Accompagner votre processus de deuil, trouver des repères solides pour aller au-delà de la tristesse et retrouver goût à la vie

### Contenu

---

Première partie : Un regard de tendresse sur ma situation actuelle

- Je fais le point sur la situation de deuil que je traverse actuellement
- L'acceptation de mon réel
- Le processus de deuil et mon processus de deuil

Deuxième partie : Aller au-delà de la tristesse et retrouver goût à la vie

- Mes forces et mes ressources intérieures pour avancer et aller au-delà de la tristesse
- Mes freins et mes résistances à aller de l'avant différemment
- Réorganiser ma vie en tenant compte de mon réel, c'est possible

Plan d'action et bilan de la rencontre

### Cadre pédagogique

---

Les travaux personnels d'analyse écrits (TPA) constituent le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Ils vous permettent, en partant de l'observation de votre propre vécu, d'explorer méthodiquement les thèmes abordés. Ce travail personnel est suivi d'un partage.

En vue d'approfondir votre recherche, le formateur, la formatrice vous propose différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, etc.)

### 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.