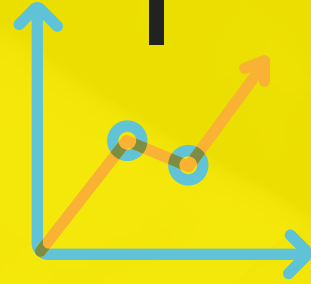


TRANSFORMEZ

**LE
CHANGEMENT
EN PROGRÈS**



www.sylviabreger.fr

CHANGEMENTS
ET PROGRÈS

**SONT DES
VOYAGES...**



Choisissez votre destination finale

Parfois, un changement plus ou moins inattendu nous tombe dessus. Plusieurs options s'offrent alors à nous : on panique, on s'en réjouit, on s'enfuit, ou on réfléchit. Bien sûr, tout dépend si ce renversement est voulu ou imposé,

Un changement non souhaité peut avoir tendance à nous amener à poser les mauvaises questions, à nous irriter au plus haut point, bref, à nous angoisser. Mais entre le moment où le changement débarque et la réponse à y apporter, se trouve un espace. Dans cet espace, il y a la destination où nous choisissons d'aller en se questionnant d'une manière différente. C'est ce que je vous propose de faire dès que vous serez confronté(e) à un changement, quel qu'il soit. Cet espace vous est réservé. Je vous invite à écrire toutes vos réponses, sans vous limiter ni vous juger. J'espère ainsi pouvoir vous aider à changer votre changement en progrès :-)

À quel changement faites-vous face en moment ?

Évaluez votre niveau d'inquiétude par rapport au changement auquel vous faites face. De 1 à 10, 10 étant le niveau d'inquiétude le plus haut :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

En quoi ce changement vous fait-il peur ? (ou vous bloque / angoisse / met en colère / stresse ?)

Maintenant, que vous avez analysé votre crainte, regardons les choses sous un autre angle. Même s'il y a un temps d'adaptation à tout, quelles nouvelles opportunités pourraient vous apporter ce changement ?

Comment vous voyez-vous progresser à partir des opportunités que vous avez visualisées ci-dessus ?

Nous sommes rarement prêts pour un changement, surtout lorsque celui-ci est imposé. Mais que pourriez-vous faire pour être prêt(e) et pour adapter ce changement à votre vie ?

Maintenant que vous avez réfléchi au moyen de progresser dans ce changement, évaluez une nouvelle fois votre niveau d'inquiétude :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Si le niveau d'inquiétude a baissé, bravo à vous ! Cela signifie que vous êtes en train de transformer ce changement en progrès



SYLVIA BRÉGER

Criminologue

TYPES D'INTERVENTIONS

CONFÉRENCES | FORMATIONS | CONSULTING

CONTACT :

—Agence Minds —

Conférences | Formations

Alexandra Deluzurieux

☎ 06.48.93.70.73

✉ Formulaire de contact

PRESTATIONS

CONFÉRENCE/FORMATION « À CORPS OUVERT »

CONFÉRENCE « DÉTECTION DU MENSONGE :
L'HEURE DE VÉRITÉ »

CONFÉRENCE « DANS LA TÊTE D'UNE CRIMINOLOGUE »

FORMATION « L'ART DE BIEN LIRE LES EXPRESSIONS
FACIALES »

FORMATION « PSYCHOLOGIE CRIMINELLE DES
AGRESSEURS D'ENFANTS »

FORMATION DIGITALE « NÉGOCIATION D'INFLUENCE »



www.sylviabreger.fr