

ÉTRE ACTEUR FACE À NOS PROBLÈMES : ADOPTER ET FACILITER UNE POSTURE CONSTRUCTIVE

Les problèmes que nous rencontrons, qu'il s'agisse de situations difficiles au travail, de problèmes relationnels, de changements ou de stress, font partie intégrante de notre vie professionnelle.

Il est humain de se sentir dépassé par ces difficultés ou par leurs effets négatifs.

Cette formation, inspirée et guidée par les **Pratiques Narratives** transmet, à travers l'expérience et l'application de situations concrètes, des outils pour développer de manière consciente une **posture positive en tant qu'auteur - acteur** face à ces problèmes.

OBJECTIFS VISÉS

- Prendre du recul sur la notion de « problème » et examiner certains de nos biais cognitifs
- Comprendre le principe d'externalisation des problèmes grâce à l'approche des pratiques narratives
- Expérimenter la prise de position face aux problèmes rencontrés
- Savoir identifier et faciliter l'utilisation de nos ressources pour faire face à nos problèmes.

CONTENUS

- Définition et concepts des « problèmes »
- L'approche narrative et la puissance des narrations (biais de négativité)
- Externaliser les problèmes
- Évaluer les effets et prendre position
- Le paysage des « ressources » qui donnent du sens
- Les questions qui aident à adopter une posture d'auteur-acteur face à nos problèmes.

MÉTHODES

- Exercices pratiques et mises en situation, individuels et en groupe
- Théorie simple sur les pratiques narratives et leurs fondements
- Application à des situations du quotidien
- Échanges et partages entre pairs.

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Être capable de prendre du recul et d'envisager autrement la notion de problèmes
- Intégrer les bases de l'externalisation des problèmes et la prise de position
- Savoir faciliter des questions qui permettent aux personnes de se connecter à leurs ressources et d'adopter une posture constructive.



Réf. 5226

» PUBLIC CIBLE

Toute personne intéressée par son développement professionnel et personnel.

» FORMATRICE

Nadège RAVOUX
Coach professionnelle (Praticien senior), Formatrice en entreprise, Certification de Praticienne Narrative. Accompagnement de professionnels et d'équipes.

» DATES

06.10.2026 et 13.10.2026
09:00-17:00

14 heures de formation
Formation certifiée

» FRAIS

360 €
(repas inclus dans les frais d'inscription)



» LANGUE

Français

» LIEU

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess