

Pack Aventure: exercice de neuroscience

Situation : « Je veux réussir un changement important pour moi ».



Avantages (1)	Inconvénients (3)	Avantages (4)	Inconvénients (2)

Ce document annexe fait partie de la formation d'Odile Roche sur la plateforme de Master Business.

Pack Aventure: exercice de neuroscience

Situation : « Je veux réussir un changement important pour moi ».



Avantages (1)	Inconvénients (3)	Avantages (4)	Inconvénients (2)
Confiance en soi Épanouissement Estime de Soi	Sortir de sa zone de confort Prendre des risques	C'est confortable Pas de risque car on connaît les personnes, les situations.	Baisse de moral- dépression Fatigue chronique Tristesse
Ouverture sur d'autres horizons Nouvelles rencontres Nouveaux apprentissages	Être jaloué Perdre des relations Se retrouver seul	Gain de temps par les habitudes	Spirale négative Rien ne bouge
Jolie Dynamisme- vitalité Meilleure santé	L'apprentissage prend du temps	Pas de perspectives nouvelles Sclérose par des habitudes
.....	Stress du changement : Fatigue : il faut en faire plus	

Ce document annexe fait partie de la formation d'Odile Roche sur la plateforme de Master Business.