



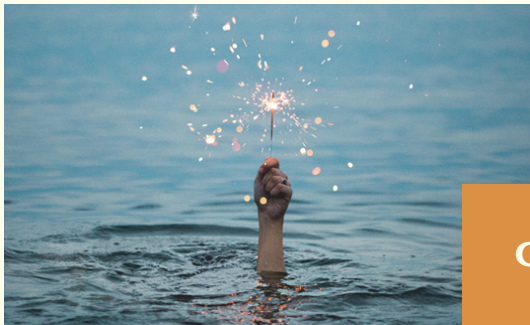
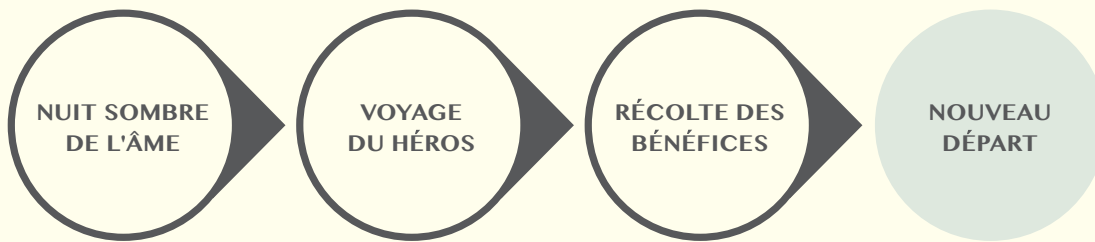
# Tenir bon lorsque tout semble s'écrouler

(Standing Firm When Your World Is Shaking™)

**Le programme *Tenir bon lorsque tout semble s'écrouler* est une méthode éprouvée pour rebondir après un revers, un défi ou un échec en apparence impossible à surmonter.**

Il peut arriver, qu'au cours de notre vie, nous connaissions des moments plus difficiles qui nous laissent des sentiments de désespoir, de détresse, voire de profond chagrin et de douleur. En dépit de tout ce qui est arrivé, l'occasion se présentera encore à vous pour devenir une meilleure version de vous-même, et ce, grâce aux meilleures pratiques et techniques enseignées dans ce programme innovant.

## Le parcours



## Objectifs

Ce programme vous aidera à transformer une expérience de vie qu'on peut qualifier *Nuit sombre de l'âme* en un nouveau départ.

## Bienfaits

La capacité de traverser les moments difficiles de la vie dans un nouvel état d'esprit pour rebondir.

## Caractéristiques

### DURÉE

Programme de 4 semaines enseigné en groupe ou individuellement

### INVESTISSEMENT DE TEMPS HEBDOMADAIRE

60 min. de formation et de coaching

60 min. d'exercices d'autoréflexion

### PLATEFORME DE RENCONTRE

Virtuelle seulement

### OUTILS ET RESSOURCES (physique ou en ligne)

Feuilles de travail du participant

