BIEN VIVRE LE CHANGEMENT

OBJECTIFS

Identifier ses propres sources de stress et de résistance face au changement
Renforcer ses ressources personnelles pour mieux le surmonter
Définir une stratégie d'action pour devenir acteur du changement

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public
Aucun prérequis. Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Formation centrée sur une prise de recul - Autodiagnostic

Outil pour progresser rapidement : grille d'analyse, exercices, fiche outils

Remises de fiches outils et du guide pour le quotidien, supports de formation

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Feuilles de présence, attestation de formation individualisée , document de satisfaction. Quizz

PROGRAMME

Comprendre et intégrer le processus de changement

- Découvrir les mécanismes et états successifs du changement
- Identifier les symptômes, les sources de stress et de résistances au changement
- Analyser les difficultés induites par le changement, ses impacts sur l'efficacité individuelle et collective
- Comprendre en quoi le changement est un phénomène nécessaire, un processus et non un événement !

Se situer dans une démarche de changement

- Faire le point sur sa situation et analyser ses propres réactions face au changement
- Identifier les freins, les résistances au changement pour soi et pour les autres

Gérer ses émotions négatives et apprendre à lâcher prise !

- Prendre conscience de ses émotions en situation de changement et apprendre à mieux gérer son stress
- Se faire confiance face au changement
- Cerner ses zones de confort, ses limites, pour transformer ses résistances personnelles et évoluer.

Devenir acteur du changement : agir plutôt que subir !

Développer une vision stratégique, savoir s'affirmer et se positionner en situation de changement

- Comprendre les principaux enjeux dans l'organisation pour mieux se situer
- Clarifier et formuler son rôle, son positionnement et ses attentes
- S'organiser et assurer ses missions en situation de changement
- Redéfinir des perspectives et un sens à ses projets
- Découvrir ses critères de motivation (ses valeurs)

DURÉE

1 jour, soit 7H

TARIF

Intra : 850€ net de taxe par jour