

Développement professionnel

Bien vivre les changements



Objectifs

- Acquérir une plus grande faculté d'adaptation en situation de changement, tout en se respectant.
- Élargir sa façon de penser et appréhender la vie avec un regard ouvert et constructif.
- Surmonter ses craintes, devenir « acteur » et vivre les événements pro-activement, plutôt que de les subir.

Pédagogie

- La pédagogie de cette formation est très interactive et créative. Elle alterne des apports de fond, des exercices pratiques, des simulations et un plan d'action personnalisé.

Pré-requis

- Aucun

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement.



Public concerné

- Personne confrontée à des changements (évolution technique, structurelle, réorientation, mobilité...) qui le stressent, et qui souhaite prendre en main sa situation et retrouver confiance et sérénité.

Programme

Faire face au changement de manière constructive

- Savoir reconnaître et accepter la situation de changement pour la faire évoluer favorablement.
- Mettre en lumière ses besoins, ses craintes, ses projets potentiels.
- Se positionner clairement par rapport au processus de changement et prendre la responsabilité de ses choix.

Comprendre et accepter le stress inhérent à toute adaptation

- Repérer les mécanismes de perception, d'interprétation des situations qui génèrent et nourrissent un stress négatif pour s'en dégager.
- Découvrir les principales réponses au stress.

Développer quatre stratégies gagnantes pour réussir à « passer le cap », « prendre le dessus »,...

- Formuler des objectifs spécifiques, réalistes et motivants.
- Adopter un point de vue créateur de confiance et de progrès
 - ✓ Recadrer positivement ses résultats
 - ✓ Modifier ses stratégies personnelles et adapter ses actions, autant que nécessaire.
- Mobiliser activement ses ressources.
 - ✓ Accéder à ses ressources personnelles pour tendre vers le résultat recherché
 - ✓ Repérer les ressources externes sur lesquelles s'appuyer pour progresser en confiance
 - ✓ Savoir prendre du recul sur ce que l'on ne maîtrise pas et se recentrer sur sa zone d'influence
 - ✓ Se ressourcer régulièrement pour garder son énergie.
- Développer l'affirmation de soi et gérer positivement les différends
 - ✓ Rester ouvert à la critique constructive
 - ✓ Formuler ses demandes clairement et positivement
 - ✓ Rechercher l'accord gagnant / gagnant.