

Etre acteur dans un contexte de CHANGEMENTS

Public concerné

Toute personne, confrontée à des changements (évolution technique, structurelle, réorientation, mobilité,...) qui la stressent et qui souhaite reprendre les rênes de façon sereine.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :

Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours + suivi et conseils personnalisés : 1 heure par personne (dans les 3 mois)

Dates : 2^{ème} semestre 2021

15 -16 septembre
25 - 26 octobre
25 - 26 novembre
16 - 17 décembre

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- adapter leurs comportements en fonction de l'évolution des situations,
- surmonter leurs craintes vis-à-vis des changements,
- devenir "acteur" et vivre les événements positivement, plutôt que de les subir.

THEMES pouvant être abordés

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 mes 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

Découvrir les principales réponses au stress.

Développer 4 stratégies gagnantes pour réussir à « passer le cap »

Formuler des objectifs spécifiques, réalistes, et motivants

Adopter un point de vue créateur de confiance et de progrès

Recadrer positivement chaque résultat

Modifier ses stratégies personnelles et adapter ses actions, autant que nécessaire.

Mobiliser activement ses ressources pour tendre vers le résultat recherché

Repérer les ressources externes sur lesquelles s'appuyer pour s'engager sereinement et progresser avec confiance

Développer l'art de "prendre du recul", de se recentrer sur le présent

En situations critiques, conserver ou retrouver facilement calme, énergie, contrôle.

Développer l'affirmation de soi et gérer positivement les différends

Rester ouvert, face à la critique

Formuler ses demandes de manière constructive

Rechercher un accord mutuel gagnant / gagnant.