Mieux vivre le changement et l'adaptation professionnelle

2 j (14 heures) Ref : DPCH

Public

Toute personne ayant à se positionner au travers d'un changement organisationnel ou personnel

Pré-requis

Aucun

Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue
Questionnaire préalable de positionnement
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires
Attestation de fin de formation

Objectifs

Identifier un processus de changement dans le cadre stratégique de son entreprise
Se situer dans ce changement
Mettre en évidence ses freins personnels
Identifier ses points d'appui pour réussir le changement
Définir un plan d'action et mettre en place le suivi de son projet

Programme détaillé

L'ACCEPTATION DU CHANGEMENT

Qu'est-ce que le changement ?
Pourquoi fait-il si peur ?
Quels comportements devons-nous adopter face au changement ?

L'ETUDE DE NOS PROPRES COMPORTEMENTS

Mise en évidence des trois comportements fondamentaux

Facteurs influençant nos comportements

Construction de l'échelle de comportements

Comportements au service de l'évolution personnelle

LA FLEXIBILITE RELATIONNELLE

Développer son sens de l'écoute et de l'observation

Bases de la relation humaine constructive et positive

Reconnaître les états du Moi dans les échanges

Développer son adaptabilité relationnelle

ADOPTER LES BONS COMPORTEMENTS RELATIONNELS

Accepter les différences de ses interlocuteurs

Se préparer à évoluer

Construire son changement

Prendre en main sa réussite