

Bien vivre le changement

S'adapter plus facilement à des nouveautés que l'on n'a pas choisies

Référence : CPS05



1 jour



Intra-entreprise :
1 200 € HT/session



Tout public

OBJECTIFS

- ➔ Comprendre les mécanismes du changement
- ➔ Appréhender le changement sans préjugé
- ➔ Gagner en flexibilité

PROGRAMME

- 1. Se familiariser avec le processus du changement**
 - Les différents types de changement et leurs impacts
 - Les différentes phases du changement et leurs difficultés
- 2. Connaître les processus psychologiques liés au changement pour mieux se comprendre**
 - La courbe du changement et les émotions associées
 - Les besoins et valeurs en jeu
 - Les distorsions cognitives et schémas de pensée qui freinent l'adaptation
- 3. Réfléchir à la nécessité du changement et à ses bénéfices**
 - Réflexions à partir d'exemples du passé
 - Analyse SWOT des changements à venir
- 4. Traverser la courbe du changement avec souplesse**
 - Elargir son point de vue
 - Flexibiliser ses pensées
 - Négocier des aménagements
 - Plan d'action personnel

Pré-requis

Aucun



Formation animée par
Tania Bergmann,
consultante RH et
coach certifiée



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques

Pour une étude personnalisée de votre besoin en formation, contacter Isabelle Hornecker : 06 43 59 65 44 – ihornecker@ethica-rh.fr