

Bien vivre le changement

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



1 jour



1 300 € HT



Tout public



Alternance exercices pratiques/apports théoriques



Prérequis :
Aucun

Objectifs

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

Formation animée par Tania Bergmann, coach certifiée/consultante RH.

ethica ^{RH}

- **Se familiariser avec le processus du changement**
 - Les différents types de changement et leurs impacts
 - Les différentes phases du changement et leurs difficultés
- **Traverser la courbe du changement avec souplesse**
 - Elargir son point de vue
 - Flexibiliser ses pensées
 - Négocier des aménagements
- **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
- **Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis**
- **Réfléchir à la nécessité du changement et à ses bénéfices**
 - Réflexions à partir d'exemples du passé
 - Analyse SWOT des changements à venir