

Bien vivre le changement

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

Référence : CPS09



1 jour



Intra-entreprise :
1 200 € HT/session



Tout salarié en situation
de changement

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



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