

Etre acteur dans un contexte de CHANGEMENT

Inter à Paris



3 participants maxi

**Réalisation assurée
aux dates prévues**

Durée : 2 jours + indiv.

Dates :

8 – 9 avril

21 – 22 octobre

Prix HT : 1.690 €

- ♦ Clarification des objectifs
- ♦ Travail en journées
- ♦ Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

Individuel

**Durée : 10 heures en
face à face**

Dates : choisies avec le stagiaire

Prix HT : 2.100 €

- ♦ Clarification des objectifs
- ♦ Travail sur 10 H réparties en 2 sessions
- ♦ Appels appui

En option - sessions individuelles de suivi : 210 €/heure

Intra (Sur mesure)

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

Animateur

Alain LEFEBVRE

CONTEXTE :

Rien n'est permanent, sauf le changement ! (Héraclite d'Ephèse)

De tout temps, l'Homme a été confronté aux changements ; ce qui évolue, c'est qu'ils sont de plus en plus fréquents !

*Quand un changement se présente, **deux possibilités** : **résister** et être amené de toute manière à le subir un jour ou l'autre **ou être ACTEUR** et le vivre positivement, en adaptant nos comportements, en modifiant nos modes de pensée et en surmontant nos craintes.*

OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants auront pris conscience :

- de certaines motivations et résistances face au changement,
- de leur projet, face au processus de changement,
- des ressources personnelles utiles dans ce contexte.

Ils auront accru leur savoir faire pour :

- acquérir plus de flexibilité comportementale, afin de modifier leurs actions et d'atteindre leurs objectifs,
- développer des relations plus constructives avec les différents acteurs du changement.

PUBLIC : Toute personne impliquée personnellement dans un processus de changement (évolution technique ou structurelle, réorientation, mobilité ...)

THÈMES pouvant être abordés

Faire face au changement

Reconnaître et accepter la situation

Définir mes attentes, mes craintes, mes projets

Me positionner clairement par rapport au processus de changement et prendre la responsabilité de mes choix

Reconnaître et comprendre le stress inhérent à toute adaptation

Définition, physiologie, facteurs et types de stress

Découvrir les principales réponses au stress

Développer quatre stratégies gagnantes pour réussir à "passer le cap", "prendre le dessus",...

Formuler des objectifs spécifiques, réalistes, et motivants

Adopter un point de vue créateur de progrès

Recadrer positivement chaque résultat

Modifier mes stratégies personnelles et adapter mes actions, autant que nécessaire

Gérer mon stress et mes émotions

Modifier mes pensées limitantes

Accéder à mes ressources personnelles pour tendre vers le résultat recherché

Développer l'art de "prendre du recul", de "voir les choses autrement"

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 mes demandes de manière constructive

Rechercher un accord mutuel gagnant / gagnant