

Développer sa capacité d'adaptation au changement

Présentiel - Synchron



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Analyser le contexte de la situation de changement
- Identifier le changement et ses obstacles
- Développer ses capacités communicationnelles

Méthodes pédagogiques

Vidéoprojecteur
Paper Board
Vidéos
Exercices pratiques sur des cas concrets
Réflexions
Méthode active
Méthode interrogative
Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session

Parcours pédagogique

Analyse du contexte de la situation de changement

Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle
Comprendre les étapes de l'adaptation au changement afin de cerner son rôle dans ce changement
Mise en pratique : définir un objectif SMART et identifier ses valeurs au travail 🕒

Le changement et ses obstacles

Identifier et comprendre ses blocages afin de les affronter
Gérer son stress, développer sa confiance en soi et comprendre ses blocages face à l'estime de soi
Apprendre le lâcher prise et utiliser ses émotions comme moteur
Mise en pratique : apprendre la pensée positive et communiquer positivement par des jeux de rôle et des exercices

Développer ses capacités communicationnelles

Apprendre à faire confiance à l'autre et flexibiliser sa communication
Concrétiser l'adaptation au changement et s'autoriser à réussir
Mise en pratique : mise en place d'un plan de réussite

Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en développement personnel



Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation - Evaluation de fin de formation : test d'auto-évaluation / Exercice - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 2 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Valéry ROCHE

Responsable de site et chargée de développement

Tél. : 0696528571

Mail : vroche@strategie-info.com