

Mieux vivre les changements professionnels

Objectifs

- ✓ Comprendre le phénomène du changement et ses phases.
- ✓ Identifier ses propres sources de stress et de résistance face au changement.
- ✓ S'appuyer sur ses ressources personnelles pour mieux le surmonter.
- ✓ Devenir acteur du changement : mettre en place sa stratégie d'action.

JOURS 1 et 2

Comprendre le changement :

- ⇒ Que signifie « changer ».
- ⇒ Les différents paramètres dans le changement : origine, délais, culture de l'entreprise, degré d'acceptabilité, acteurs, enjeux et risques.
- ⇒ Cerner ses zones de confort, inconfort et danger avec ses limites, pour transformer ses résistances personnelles.
- ⇒ La courbe du changement.

Identifier ses freins et résistances au changement :

- ⇒ Le poids des présupposés et ses filtres de la perception sur sa réalité professionnelle.
- ⇒ Analyser ses freins, ses propres réactions et résistances aux changements pour soi et pour les autres.
- ⇒ Identifier ses symptômes, ses sources de stress.
- ⇒ Analyser ses difficultés induites par le changement, ses impacts sur son efficacité individuelle et celle de l'équipe.
- ⇒ Comprendre en quoi le changement est un phénomène nécessaire, un processus et non un événement.

Agir plutôt que subir le changement en gérant son stress et ses émotions négatives :

- ⇒ Prendre conscience de ses émotions en situation de changement et apprendre à mieux gérer son stress.
- ⇒ Se faire confiance face au changement.
- ⇒ S'affirmer au lieu de fuir, manipuler ou agresser.
- ⇒ Développer des relations constructives.

Public :

Tout salarié souhaitant s'interroger sur ses situations de changement professionnel pour mieux vivre son quotidien (changement de métier, poste, modification de missions, organisation etc....)

Prérequis :

aucun

Programme

- ⇒ Apprendre à lâcher prise.
- ⇒ Clarifier et formuler son rôle, son positionnement et ses attentes.
- ⇒ S'organiser et assurer ses missions en situation de changement.
- ⇒ Découvrir ses critères de motivation et ses valeurs.
- ⇒ Devenir force de proposition, faire preuve de capacité d'autonomie et d'esprit d'initiative.

Intervenant :

Coach certifiée et formatrice en :
Conduite du changement, Management, Conduite
et motivation des équipes, Développement
Personnel, Communication.
Expérience confirmée le secteur médico-social.

Moyens pédagogiques

Apports théoriques
Échanges à partir des situations réelles
Mises en situation, jeux de rôles
Construction d'un plan individuel de progression
Remise d'un support pédagogique
Evaluation des acquis - Quiz de connaissances

Infos pratiques

Durée : 2 jours, soit 14h

Dates : 21 et 22 novembre 2022

Lieu : 21000 DIJON > l'adresse précise de la formation vous sera communiquée sur votre convocation

Horaires : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h00

Accès personnes en situation de handicap : contacter votre interlocutrice handicap pour adapter la formation à vos besoins spécifiques - Julie CHARLES : 03 80 76 63 40

Coût TTC : 370 €/pers. Repas possible sur place (12€/jour)

Nombre de participants : 12 maximum par groupe