



Développer ses capacités d'adaptation



Temps de formation :
2 jours (14 heures)



Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Comprendre ses réactions au changement
- Trouver les solutions pour rebondir quand un changement survient
- Gagner en souplesse et en flexibilité dans son comportement
- Faire face aux imprévus et gérer son stress



PROGRAMME

En amont de la formation :

Auto positionnement sur l'approche du changement

Jour 1

1. Comprendre ses réactions face au changement

- Identifier les émotions provoquées par le changement
- Comprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques face au changement
- Se situer dans la dynamique du changement
- Identifier ses besoins essentiels

2. Utiliser ses ressources émotionnelles et corporelles pour s'adapter

- Identifier et activer ses états ressources
- Utiliser la communication non violente
- Formuler une demande en lien avec ses émotions
- Identifier et gérer son stress

Jour 2

3. Mobiliser ses ressources cognitives pour s'adapter

- Comprendre la flexibilité cognitive
- Revisiter ses schémas mentaux et identifier les leviers d'actions
- Réactualiser ses croyances et représentations
- Visualiser et utiliser l'ensemble des ressources

4. S'appuyer sur les ressources extérieures pour anticiper et s'adapter

- Intégrer l'imprévu dans son organisation du travail (Kanban, Mindmapping, batching)
- Utiliser l'arbre de vie pour des pistes d'actions nouvelles
- Développer sa capacité à faire appel à des tiers

Elaboration d'un plan d'actions individuel

Après la formation :

Mise en œuvre du plan d'actions

➔ Modalités

Formation : En groupe de 4 à 12 personnes en présentiel.

Evaluation : Evaluation en 3 dimensions, tout au long de la formation. (Positionnement, acquisition, satisfaction) en ligne et en présentiel.

➔ Public

Toute personne qui souhaite s'adapter au changement avec aisance

➔ Prérequis

Aucun

TARIFS

Inter : 1230 € HT

Intra : Nous consulter

