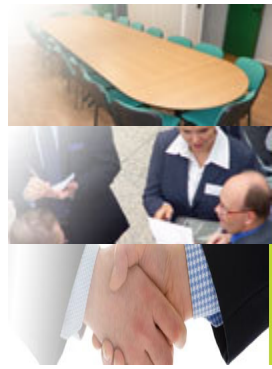


Gestion du changement et de son environnement

2 jours DEV11



Objectifs

Mieux accepter le changement et s'y adapter de façon positive.

Pré requis

Aucun

Public concerné

Tous public

Principes pédagogiques

Méthodes participatives.
Exposés
Exercices et jeux de rôles

Modalités de suivi

Evaluation du niveau atteint après la formation

1. Gestion du changement avec enthousiasme et confiance en soi

- Importance de l'enthousiasme et de la confiance en soi face au changement
- Exercices introspectifs pour améliorer la perception de ses qualités et de ses habiletés
- Comment développer et maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi au travail et dans la vie personnelle ?

2. Gestion du changement avec un réseau de relation gagnant - gagnant

- Comment apprécier l'apport des relations bénéfiques dans la recherche d'une meilleure gestion des changements ?
- Intégrer un modèle de personnalité basé sur les théories d'Adler (pour mieux percevoir les besoins des autres)
- Stratégies pour développer de façon plus systématique un réseau de relations gagnant - gagnant

3. Gestion du changement avec une attitude positive

- Pourquoi les personnes qui ont une attitude positive gèrent mieux le changement ?
- Comprendre ses propres attitudes et son système de valeurs
- Identifier les techniques pour rester calme même face aux changements non voulus
- Améliorer sa qualité de vie pour maintenir une attitude plus positive

4. Gestion du changement avec des objectifs précis et un plan d'action

- Avantages des objectifs et d'un plan d'action
- Techniques utilisables pour déterminer ses objectifs et pour les adapter aux changements
- Convertir les objectifs en plan d'action