



Comment bien s'adapter au **changement** ?

« **Agir** » plutôt que « **subir** »

Notre vie professionnelle et personnelle est sans cesse en changement. Conscient ou inconscient, voulu ou imposé par des événements extérieurs, le changement est normal et naturel, il est constamment présent autour de nous.

Bien que la majorité d'entre nous soit d'accord avec ce postulat, nous manifestons tout de même de la résistance à son égard. Pourquoi ? Parce que le changement confère un caractère menaçant ou dérangeant en bousculant nos acquis, nos habitudes et en modifiant les équilibres.

Il est important, voire vital, d'apprendre à passer rapidement cette phase de résistance pour vivre le changement plutôt que de le subir. C'est tout l'objet de cette conférence !

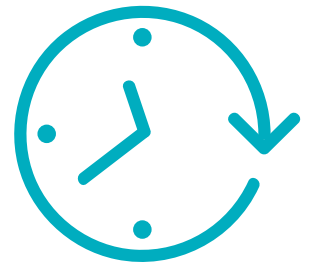
CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Qu'est-ce que le changement ?
- Pourquoi une résistance au changement ?
- Les conséquences d'une résistance au changement sur vous et sur votre efficacité personnelle et professionnelle ;
- Adopter une attitude positive face au changement ;
- Savoir gérer vos émotions et votre stress ;
- Transformer le changement en opportunités.

CE QUE VOUS ALLEZ EN TIRER

- Une identification de vos propres résistances au changement ;
- Une meilleure compréhension de l'impact néfaste d'une résistance sur vous et sur votre efficacité professionnelle ;
- Mieux vous connaître pour mieux gérer vos émotions et votre stress ;
- Des clés pour mieux vous adapter au changement.

DURÉE



1h30
Q/R inclus

PUBLIC



Tout public