



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.

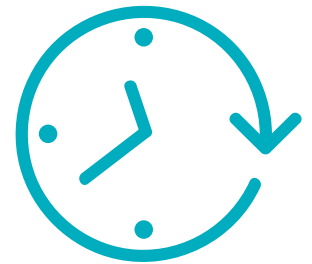
OBJECTIFS

- Identifier ses propres résistances au changement ;
- Comprendre l'impact néfaste sur soi et sur son efficacité professionnelle ;
- Changer son comportement pour s'adapter au changement ;
- Devenir acteur du changement : mettre en place sa stratégie d'action.

PROGRAMME

- Qu'est-ce que le changement ?
- Pourquoi une résistance au changement ?
- Changement et neurosciences ;
- Les conséquences d'une résistance au changement sur soi et sur son efficacité professionnelle ;
- Adopter une attitude positive face au changement ;
- Savoir gérer ses émotions et son stress ;
- Apprendre à lâcher prise ;
- Identifier ses objectifs personnels et les opportunités qui peuvent se présenter ;
- Développer ses compétences pour s'adapter au changement.

DURÉE



2 jours

PUBLIC



Tout salarié, cadre ou dirigeant de votre entreprise

De 5 à 15 participants