

Bien vivre les changements

-Référence: **CC-12**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Identifier les origines et les mécanismes du changement.
- Acquérir une capacité à accueillir positivement les projets de changement.
- Transformer les contraintes en opportunités.
- Être acteur dans le processus de changement.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Toute personne ayant à faire face à une situation de changement dans son métier et/ou son environnement professionnel.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Identifier les caractéristiques des processus de changement**
 - Clarifier les facteurs ou événements à l'origine du changement et les impacts au plan individuel.
 - Distinguer les différents niveaux de changement, pour les vivre de façon constructive.
 - S'inscrire dans une dynamique de processus positif pour son propre changement.
 - Prendre conscience des risques et opportunités pour soi dans le changement.
- **Se préparer aux impacts du changement pour soi**
 - Clarifier ses propres représentations face au changement.
 - Cerner ses réactions de stress induites par le changement.
 - Élaborer les différents scénarios d'impact du changement pour se sécuriser.
 - Lister ses propres freins au changement.
- **Faire face à ses résistances au changement**
 - Identifier ses propres comportements de résistance face au changement : mécanismes de défense et croyances limitantes.

Programme

- Analyser ses réactions émotionnelles face au changement pour dépasser ses peurs.
- Dépasser les blocages pour se projeter dans une perspective de construction de son projet et de sa nouvelle identité.
- **Être acteur de son adaptation au changement**
 - Développer son assertivité pour aborder le futur.
 - Transformer ses résistances en ressources potentielles.
 - S'ouvrir à de nouvelles opportunités en s'appuyant sur ses forces.
 - Mettre en œuvre sa stratégie de réussite au travers d'un plan d'action à court et moyen terme.
- **Mise en œuvre en situation de travail**



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc