

Bien vivre le changement

Objectifs

Comprendre le mécanisme du changement et les impacts afférents
Voir le changement comme une chance à saisir et en faire un levier pour agir de manière constructive

Pré-requis

Aucun

Programme

Qu'est-ce que le changement et quels sont les grands types de changement auxquels nous pouvons être confrontés ?

Se représenter le changement et en mesurer les impacts sur soi

Repérer les 5 étapes clés du cycle du changement en lien avec la courbe émotionnelle appelée courbe du deuil

Mieux comprendre les différentes réactions face au changement (les miennes et celles des autres) et ainsi s'adapter à ceux qui nous entourent

- Ce qu'il faut dire, ce qu'il faut faire
- Ce qu'il faut éviter de dire, ce qu'il faut éviter de faire

Quels sont mes propres freins et mes forces motrices pour vivre les changements ?

Ce qu'il faut faire pour avancer au mieux vers le changement

- Poser des questions pour comprendre
- Echanger, dialoguer
- Exprimer ses propres émotions de façon constructive (expression auprès de ses collègues et auprès de sa hiérarchie)
- Accepter les différences de point de vue
- Refuser de rentrer dans une situation de blocage et prendre de la distance face à l'événement
- Placer davantage la loupe sur le positif

Bâtir son plan d'action personnel pour mieux vivre chaque changement

PROFIL

Tout collaborateur

INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : CATHERINE BLONDEL

Durée : 2 jours

Code stage : 1DEVCHG01