

Bien vivre le changement

Se coacher soi-même pour s'auto-motiver



<http://www.devop.pro/formation/bien-vivre-le-changement.html>

Objectifs

Le changement peut être une opportunité de croissance personnelle et professionnelle.

- Développer vos **capacités à vivre le changement**, en acceptant l'incertain,
- **Gagner en flexibilité** et en adaptation.
- Développer vos **capacités d'apprentissage** et d'acquisition de méthodes de travail,
- Apprendre à rassurer, à vous rassurer et à dissiper le stress lié au changement.

Axes de travail

1. Décrypter les effets du changement

- Cerner les différentes phases psychologiques du changement,
- Décoder les réactions possibles,
- Comprendre les phénomènes de résistance.

2. Mieux vivre le changement

- Exprimer vos idées, vous faire connaître et être reconnu,
- Vous adapter aux contraintes et anticiper,
- Prendre des risques mesurés : zones de confort, de risque, de panique,
- Identifier les avantages et inconvénients réels et perçus du changement.

3. Les leviers du changement personnel

- Développer votre créativité,
- Gérer votre stress,
- Utiliser votre intuition à bon escient,
- Fixer des objectifs de développement personnel et professionnel.

4. Mieux vous écouter pour être plus attentif aux autres

- Identifier vos propres besoins,
- Comprendre vos moteurs, vos ressources et vos zones de confort,
- Communiquer en vous adaptant à vos interlocuteurs.

5. Participer au changement pour le vivre positivement

- Anticiper le changement et vous projeter dans la situation future,
- Préparer pour tirer parti du changement,
- Identifier vos marges de manœuvre,
- Devenir acteur du changement,
- Articuler la situation avec vos enjeux personnels.

BEST

2 jours - 14h
de présentiel

1275€ HT
Collations et déjeuner offerts

Disponible en INTRA
Nous consulter

Points forts



Formation individualisée
de 6 à 8 participants



Formation-action
travail sur vos cas concrets,
production opérationnelle



Centrage sur les besoins
contact avec chaque participant
pour adaptation du contenu



Paris 8ème
proximité immédiate Madeleine,
gare Saint-Lazare, Auber

Vous êtes

Cadre, collaborateur en situation de changement professionnel, vous souhaitez améliorer votre capacité d'adaptation et d'anticipation face au changement.

Pédagogie

accompagnement et entraînement

- Autodiagnostic de vos réactions et de votre fonctionnement face à un changement,
- Partage d'expériences,
- Mises en situations sur cas réels des participants,
- Activités individuelles ou en sous-groupes pour identifier vos priorités, points forts et axes d'amélioration.



Prise de contact individuelle



Echange entre pairs



Le consultant-formateur

Cette formation est animée par un consultant certifié dans sa spécialité et ayant occupé un poste de management.



Autonomie dans la mise en pratique

Les sessions 2017

Paris 8ème

26-27 janvier
16-17 mars
29-30 mai
19-20 juin

21-22 septembre
19-20 octobre
20-21 novembre
21-22 décembre

Infos et inscription

4, rue de Castellane - 75008 Paris
Tél. 01 70 38 21 10

S'inscrire en ligne ou
via le formulaire page 64



Formulaire d'inscription

Pour toute question, sessions en intra ou sur-mesure, contactez-nous au +33 (0)1 70 38 21 10.

Numéro d'organisme de formation : 11 75 44096 75.

A retourner par e-mail : contact@devOp.pro

Formation :

Intitulé : _____
Date : du ____ / ____ /20 ____ au ____ / ____ /20 ____
Prix € HT : _____ + TVA (taux en vigueur) Nombre d'heures : _____
Prix € TTC : _____ (Incluant forfait déjeuner)

Participant :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Société : _____ Fonction : _____
Adresse postale : _____ Téléphone : _____
_____ Mobile : _____
_____ E-mail : _____

Responsable des formations :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Fonction : _____ Téléphone : _____
Raison sociale : _____ E-mail : _____
Adresse postale : _____ Effectif : _____
_____ Code APE : _____
_____ Numéro SIRET : _____
Numéro identifiant TVA intracommunautaire : _____

Convention de formation :

Nom du signataire : _____ Mail : _____
Fonction : _____

Facturation :

Etablissement à facturer, si différent : _____

Le règlement sera effectué par un OPCA : _____

Nom de l'OPCA : _____ Adresse postale : _____
Nom du contact dédié : _____
Téléphone contact dédié : _____
E-mail : _____

Règlement :

par virement par chèque à l'ordre de devOp

devOp

4 rue de Castellane
75008 Paris

Tel : + 33 (0)1 70 38 21 10

Fax : +33 (0)1 83 62 82 17

www.devOp.pro

N° Formation 11 75 44096 75
RCS Paris B 484 233 408
TVA intra FR 09484233408
SIRET 484 233408 00042
APE 7022Z

Cachet de l'entreprise, date et signature

En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales des ventes au verso.