



Prérequis

Aucun

Public

Tout collaborateur en situation de changement ou souhaitant l'anticiper

Objectifs

S'adapter positivement au changement

A la fin de la formation, le stagiaire aura travaillé sur lui-même en termes de ressources, de postures, et d'outils pour s'adapter au changement

Pédagogie

Formation-action basée sur le coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages par un apport de l'animateur

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

3 jours – 21 heures

Le changement : opportunité ou contrainte

- Analyser sa propre perception du changement
- Objectiver la situation de changement (décideurs, contexte, objectifs, risques et avantages)

Piloter son « Moi »

- Identifier ses émotions et les canaliser
- Travailler sur sa motivation
- Prendre conscience de ses ressources et de ses potentiels
- Se dégager de ses propres freins et travailler sa propre représentation de soi

Se fixer des objectifs dans une culture collective

- Définir sa propre vision d'avenir.
- Inscrire ses valeurs et ses besoins dans son propre schéma