

ETRE A L'AISE FACE AU CHANGEMENT

Durée :

2 jours / 14h

Public :

Tout public

Pré-requis :

Aucun

Intervenant

- Psychologue du travail
- Certifié MBTI
- 20 ans d'expérience professionnelle, formation, développement personnel, accompagnement au changement.

Sanction de la formation :

Attestation de formation

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Repérer leurs atouts en matière de fonctionnement professionnel**
- **Gérer les situations délicates en adoptant le fonctionnement le plus approprié**
- **Gérer les situations de stress pour rester efficace**
- **Renforcer la confiance en soi pour s'appuyer sur ses ressources face aux situations de changement**

Contenu pédagogique :

Mieux se connaître pour tirer le meilleur parti de son fonctionnement

Repérer ses préférences de fonctionnement et son profil
Comprendre et apprécier les différences individuelles
S'appuyer sur ses atouts et développer ses points de progrès

Optimiser la connaissance de soi pour gérer les situations difficiles

Identifier les situations difficiles
Analyser la situation
Mettre en œuvre le fonctionnement le mieux adapté à la situation
Communiquer de manière constructive
Désamorcer les situations conflictuelles

Gérer le stress

Comprendre les mécanismes du stress
Identifier les facteurs de stress
Gérer ses comportements et ceux d'autrui face au stress
Identifier ses comportements face aux stress
Se remettre en croissance et aider autrui

- Repérer les manifestations de stress chez notre entourage
- Identifier ce qui peut nous aider
- Partager et identifier ce qui peut aider notre entourage

Renforcer la confiance en soi

Repérer les composants de la confiance en soi
Construire le développement de sa confiance en soi

LES + de cette formation

Démarche conduite avec MBTI, outil particulièrement apprécié dans ses applications en entreprise et reconnu pour sa validité et fiabilité (voir document joint).

Il est mis l'accent sur :

- **Les ressources des personnes** plutôt que sur leurs problèmes
- **Les recherches de solutions** de manière personnalisée à chaque participant
- **Les capacités de changement des collaborateurs**
- **Une vision et une approche positives des personnes et des situations**
- **L'autonomisation du groupe en formation**
- **Les « possibles »** que peut développer chaque collaborateur.



Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit ».**
- Méthodes :
 - **Participative**, basée sur le questionnement des participants
 - **Active**, fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants.

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes :
brefs exposés, démonstration, simulation, résolution de problèmes, brainstorming...

Remise d'un support pédagogique

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative en cours de module, à l'issue de chaque séquence de formation
- Evaluation des acquis et de la satisfaction, à chaud
- Evaluation à froid sous 4 mois

