

## Etre ACTEUR dans un contexte de CHANGEMENTS

### Contexte

**Une rentrée qui ne ressemble à aucune autre...**

un mixte bureau et télétravail va s'installer pour un moment, avec son lot de contraintes, de désorganisation et aussi de nécessité de s'adapter.

**"FAIRE AVEC", ce n'est pas subir, c'est être ACTEUR et ramener de la fluidité dans sa vie au quotidien, gagner en bien être, s'en donner les moyens...**

### Public concerné

Toute personne, confrontée à des changements qui la stressent et qui souhaite reprendre les rênes sereinement.

### Formation en distanciel en petit groupe

**les 24 et 25 septembre 2020**

**Prix net : 1700 € par personne**

### Formatrice Coach Senior

#### Parmi ses domaines d'intervention :

Changer de fonction et mieux vivre sa transition professionnelle Construire un dispositif de repérage des hauts potentiels et accompagner leur développement. Recruter vos talents et les accompagner dans leur prise de poste, dans un projet de transformation

**Expérience** d'une 30aine d'années, dans des entreprises internationales (industrie et services).

**Diplômes :** I.A.E. en Management RH. Coach Professionnelle – Accréditation Talent Q / Outils de pilotage d'une Organisation (Théorie Organisationnelle de Berne). Pratique du Co-développement / CCTI / MBTI / AT,...

## OBJECTIFS

**A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :**

- adapter leurs comportements en fonction de l'évolution des situations,
- surmonter leurs craintes vis-à-vis des changements,
- devenir "acteur" et vivre les événements positivement, plutôt que de les subir.

## THEMES pouvant être abordés

### Faire face au changement de manière constructive

Savoir reconnaître et accepter la situation de changement pour la faire évoluer favorablement

Mettre en lumière ses besoins, ses craintes, ses projets potentiels

Se positionner clairement par rapport au processus de changement et prendre la responsabilité de mes choix.

### Comprendre et accepter le stress inhérent à toute adaptation

Repérer les mécanismes de perception, d'interprétation des situations qui génèrent et nourrissent un stress négatif

Découvrir les principales réponses au stress.

### Développer 4 stratégies gagnantes pour réussir à "passer le cap"

**Formuler des objectifs spécifiques, réalistes, et motivants**

**Adopter un point de vue créateur de confiance et de progrès**

Recadrer positivement chaque résultat

Modifier ses stratégies personnelles et adapter ses actions, autant que nécessaire.

### Mobiliser activement ses ressources pour tendre vers le résultat recherché

Repérer les ressources externes sur lesquelles s'appuyer pour s'engager sereinement et progresser avec confiance

Développer l'art de "prendre du recul", de se recentrer sur le présent

En situations critiques, conserver ou retrouver facilement calme, énergie, contrôle.

### Développer l'affirmation de soi et gérer positivement les différends

Rester ouvert, face à la critique

Formuler ses demandes de manière constructive

Rechercher un accord mutuel gagnant / gagnant.

## POINTS FORTS

**Parler du côté pratique de la formation, de la pédagogie utilisée pour rendre la formation en VISIO attractive**