

DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ FACE AU CHANGEMENT

2 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes de défense face au changement

- > Cerner les différentes phases psychologiques et émotionnelles de résistance au changement
- > Apprendre à faire le deuil du passé
- > Décrypter les représentations, les valeurs et les projections individuelles et collectives face au changement
- > Intégrer des notions de neurosciences pour se permettre de passer du refus à l'acceptation
- > Prendre du recul sur son «histoire» liée au changement
- > Maîtriser le stress induit par le changement

La gestion de son processus d'évolution personnelle

- > Se mettre en perspective pour identifier ses freins et ses réussites
- > Transformer les échecs en sources de motivation
- > Générer son processus d'évolution personnelle
- > Utiliser les techniques gagnantes de programmation cognitive

Accroître sa flexibilité relationnelle

- > Développer son sens de l'écoute et de l'observation
- > Développer l'écoute active : empathie, mots choisis, personnalité
- > Confiance en soi et verbalisation positive face au changement
- > Identifier les valeurs de ses interlocuteurs pour les connaître
- > Adapter ses comportements relationnels selon les interlocuteurs
- > Développer sa motivation face au changement pour la communiquer

OBJECTIFS

- Comprendre le phénomène de la résistance au changement aux plans individuel et collectif.
- Transformer les nouvelles opportunités en source de motivation.
- Élaborer un plan personnalisé pour être leader de soi-même et bâtir sa réussite.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une pédagogie centrée sur la pratique : exercices individuels ou en binômes, mises en situation, jeux de rôles permettant à chacun d'expérimenter les situations les plus fréquemment rencontrées
- Une approche participative basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- Des cas pratiques permettant une mise en œuvre immédiate dans l'entreprise des compétences acquises
- Des conseils et apports personnalisés du consultant, directement applicables sur le terrain

VOUS ÊTES

Dirigeants, cadres ou responsables d'équipes, collaborateurs en situation de changement souhaitant développer leur flexibilité.

PRIX 1 487 € H.T. - Réf : **PRJ-FEXI**

Validité 30/06/2013. Inclus : **forfait repas**, support, e-ressources et évaluation **forMetris**

LIEU ET DATES

Paris Montparnasse
20 et 21 juin 2013
9 et 10 décembre 2013

En partenariat avec C3S



**Pour aller plus loin
PRESTATION DE CONSEIL**

- Coaching individuel professionnel
- Réf. : XCIND

En savoir plus : www.gereso.com/conseil



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : Marie-Laure VOUILLE - Tél. : 02 43 23 09 09 - Fax : 02 43 23 77 07 - formation@gereso.fr
CETTE FORMATION EN INTRA - Tél. : 02 43 23 59 89 - intra@gereso.fr