

obe^a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

S'adapter au changement

OBJECTIFS

- Comprendre les processus de résistance au changement
- Faciliter l'acceptation du changement par le biais d'une communication adaptée
- Mettre en place les techniques qui permettent de transformer les résistances au changement en de véritables axes de progrès

PUBLIC

Tout public souhaitant un accompagnement dans l'adaptation aux changements

PROGRAMME

1- Perceptions de l'individu confronté à un changement

- Perceptions positives et négatives
- Identifier ses aptitudes pour valoriser son passé et enrichir son futur
- Eviter les idées fausses sur le changement

2- Les causes du changement et leurs impacts sur l'efficacité professionnelle

- Les causes du changement
- Les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle
- Identifier les principaux avantages du changement

3- Les étapes de l'adaptation au changement

- Pourquoi s'adapter au changement ?
- Les conséquences d'une inadaptation
- Lever les obstacles à l'adaptation au changement
- S'affirmer et savoir communiquer au sein de l'équipe :
 - Se positionner au sein de l'équipe
 - Savoir exprimer ses émotions et échanger
 - Etablir des relations positives avec ses interlocuteurs

4- Concrétiser l'adaptation au changement

- Se fixer des défis et objectifs de progrès
- Déterminer les actions à entreprendre et établir un plan d'actions
- Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation
- Se fixer des délais d'évolution
- Evaluer ses résultats

TOUTES LES SESSIONS