

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Développer ses capacités d'adaptation au changement

OBJECTIFS

- Comprendre le changement et la résistance au changement comme un phénomène d'adaptation
- Savoir positiver et objectiver sa situation de changement
- S'inscrire dans l'action

PUBLIC

Toute personne vivant une situation de changement professionnel

PROGRAMME

1- Changements et niveaux de changement professionnel

- Définition de la notion de changement
- Niveaux individuels/collectifs et personnels/institutionnels
- Contexte du changement
- Objectifs de changement

2- Changements et résistances au changement professionnel

- Résistances humaines
- Résistances organisationnelles
- Résistances techniques et matérielles
- Résistances culturelles et sociales

3- Changement et logique d'acteurs

- Repérer les différents acteurs
 - Utiliser les techniques de communication adaptées aux acteurs •
- Maintenir son implication et sa motivation quotidienne
- Gérer son stress pendant les périodes d'incertitude
 - Positiver le changement
 - S'inscrire dans l'action et adopter une attitude proactive

4- Le projet de changement professionnel

- Définir son projet professionnel au regard du contexte de changement
- Principes de l'organisation du projet
- Facteurs favorisant l'organisation du projet
- Mettre en Œuvre son projet

TOUTES LES SESSIONS