

Gestion du changement

Développer une posture positive face à l'incertitude

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890€ (+ 75 €/sup.)



Objectifs :

- Comprendre l'impact psychologique et émotionnel de l'incertitude,
- Adopter une attitude constructive et flexible face aux imprévus,
- Développer ses capacités de résilience, d'adaptation et de rebond,
- Transformer les périodes instables en opportunités de progression.



Public cible :

- Managers, collaborateurs et équipes exposés à l'instabilité,
- Toute personne confrontée à des changements fréquents,
- Professionnels souhaitant renforcer leur adaptabilité et leur résilience.



Méthodologie :

- Approche interactive et bienveillante combinant apports pratiques, auto-réflexion et exercices de mise en situation.
- Utilisation d'outils issus de la psychologie positive, des neurosciences et du coaching professionnel pour développer la flexibilité mentale et émotionnelle.
- Travail individuel et collectif favorisant la prise de recul et la mise en action.



Programme de la formation :

- Comprendre les réactions face à l'incertitude,
- Identifier ses ressources et leviers personnels,
- Techniques pour développer la résilience et la flexibilité,
- Mises en situation et plan d'action personnel.



Les + de la formation

- Approche bienveillante et expérientielle centrée sur la résilience,
- Exercices concrets pour renforcer la flexibilité et l'adaptabilité,
- Mises en situation et plan d'action personnel pour ancrer les acquis,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel

