




# Formation S'adapter dans les nouvelles situations

 2 jours / 14 heures  
 1150 € HT  
 Pauses et déjeuners offerts

Dans un monde où la mobilité est une évidence, une formation fondamentale pour apprendre à accepter le changement et à améliorer ses capacités d'adaptation.

## Objectifs de la formation

Depuis quelques années, nous pouvons vérifier que nous entrons dans une ère nouvelle avec de nombreux changements. Quel que soit le domaine, professionnel, familial ou personnel, la plupart des gens résistent aux changements sans en comprendre la raison.

Cette formation vous aidera à faire face aux changements tout en répondant à vos besoins.

- Savoir accepter soi-même l'idée du changement et savoir le faire accepter aux autres.
- Disposer de moyens concrets pour faciliter le changement et y faire face.

## Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

## Pour quel public ?

Toute personne qui a de la difficulté à accepter l'idée du changement et à faire face à un changement, quel qu'il soit.

## Les plus de cette formation

- Faciliter la mobilité et l'ouverture au changement de vos collaborateurs.
- Développer la créativité.

## Programme détaillé de la formation

- Pourquoi résistons-nous au changement ?
- Découvrir ce qui se cache derrière les résistances au changement
- Comment découvrir la cause émotionnelle derrière nos réactions aux divers changements dans la vie ?
- Comment aider les autres à gérer le changement ?
- Comment annoncer un changement sans créer trop de remous ?
- Des moyens applicables pour faciliter le changement dans le quotidien.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de devenir conscient de ses résistances au changement et d'apprendre à les gérer.