

Accompagnement au changement professionnel

Comment bien négocier les prises de fonction (entrée dans la vie active, accès à un nouveau poste) et les ruptures (perte d'emploi, reprise du travail, départ à la retraite) ?

Cette formation doit permettre aux participants de comprendre les mécanismes en jeu dans les phénomènes de changement professionnel et s'approprier des outils pour apprendre à dépasser ces obstacles et affronter des situations émotionnelles fortes.

Objectifs spécifiques :

- Saisir les composantes émotionnelles et inconscientes de la résistance aux changements professionnels et les traiter.
- Connaître et activer les moteurs de changement
- Acquérir les stratégies d'actions personnelles dans le domaine de la gestion du stress, des émotions.
- Développer son capital confiance en soi propice à l'ouverture et au changement
- Apprendre à prendre du recul pour mieux décider et agir

Programme :

- La situation de changement
 - Définir le changement et sa « capacité de changement »
 - Connaître les causes de résistance au changement et leurs caractéristiques comportementales
 - Mesurer les risques liés au changement et trouver des points d'appui
 - Contextualiser et donner du sens au changement
 - Planifier les différentes étapes de la transition
 - Réussir les étapes de transition ; la conduite du changement
- Le stress
 - Identifier les symptômes psychiques et physiques du stress lié au changement professionnel
 - Mettre en pratique des techniques simples de gestion du stress
 - Adopter des comportements efficaces dans les situations difficiles
- Les émotions
 - Identifier et comprendre ses émotions en lien avec le changement
 - Apprendre à les exprimer et les gérer
 - Relativiser et transformer ses émotions en énergie positive
- La mise à distance
 - Mettre en pratique des techniques respiratoires pour se calmer, prendre du recul
 - S'approprier des stratégies pour vivre une situation professionnelle difficile
 - Connaître les différentes étapes de la prise de décision
 - Mettre en œuvre des techniques pour savoir prendre les décisions qui s'imposent
- Plan d'action personnel à élaborer pour développer des attitudes mentales efficaces, savoir se fixer de nouveaux objectifs et comment les réaliser, construire une action de reconversion véritablement épanouissante.

Démarche :

- Partir des situations réelles des participants et permettre d'appliquer les techniques expérimentées et étudiées à son propre cas afin de trouver les solutions à sa problématique.
- En alternant apports théoriques, pratiques d'expérience des participants et entraînement progressif aux différentes techniques existantes (50%), cette formation permettra de ne plus subir mais au contraire de gérer et agir face aux situations de changement.
- Un bilan individuel et personnalisé permet de poursuivre le processus de transformation enclenché avec accompagnement par CSCComm (suivi personnalisé par Internet, conférence call, RDV pédagogique en présentiel.)

Organisation :

8 participants maximum

De 9h 30 à 17h 30 sur 3 jours (1 session d'1 jour + 1 session de 2 jours)

Les formations CSCComm sont basées sur le principe de « sessions espacées ». La programmation est étalée dans le temps avec une 1^{ère} session de prise de contact et une 2^{ème} session de renforcement.

Entre les deux sessions, les stagiaires mettent en œuvre un plan d'action personnalisé, expérimentent les différents outils.

La 2^{ème} session permet d'approfondir les techniques, de répondre aux questions, d'adapter et renforcer le travail commencé.

Tarif : sur demande

Contact :

CSCComm

www.formations.cscomm.net

formations@cscomm.net

04 42 82 76 64 - 06 12 88 42 00