

Cultiver et développer son adaptabilité

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0776



adhara.fr

Objectifs

Développer sa capacité à gérer l'imprévu et se réinventer en s'appuyant sur ses émotions, utiliser les leviers mentaux qui facilitent l'apprentissage et l'adaptation, transformer ses résistances conscientes et inconscientes en motivation, réactiver sa confiance en soi afin d'aborder le changement sereinement.

Participants

Toute personne souhaitant développer son adaptabilité et sa capacité à gérer les changements de manière épanouie et constructive.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis de fin de stage sont adressées avec la facture.

Programme

Prendre conscience de l'importance du changement

Importance et caractéristiques du changement
Cartographie des situations nécessitant de l'adaptabilité
Décodage émotionnel du changement

adhara France - Développement des compétences Informatique - Management - RH
Organisme de formation enregistré sous le n°24450269645 auprès du préfet de Région Centre Val-de-Loire
01.84.17.74.82 - contact@adhara.fr

Cultiver et développer son adaptabilité

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0776



adhara.fr

Comprendre le fonctionnement humain en matière de changement

Courbe du changement
Cadre de référence et calibration
Système de croyances
Biais cognitifs relatifs aux changements
Leviers d'apprentissage
Facteurs favorisant la transformation des résistances en motivation

Détecter son propre fonctionnement face à l'imprévu et aux changements

Outils d'analyse de son fonctionnement en situation d'imprévu ou de changement
Facteurs de sa motivation interne
Développement de sa confiance en soi

Se fixer ses objectifs d'adaptabilité

Prérequis et règles de fixation de ses objectifs
Biais cognitifs pénalisant ou renforçant les capacités à les atteindre

Découvrir et s'approprier les outils permettant d'atteindre ses objectifs d'adaptabilité

Méthode de réification
Procédé d'ancrage pour s'appuyer sur ses émotions
Techniques de visualisation
Outils d'installation d'un état neurologique favorisant le changement
Autres outils pour être heureux(se) et efficace dans le changement

Élaborer son propre plan d'action personnel

Elaboration de son propre plan d'action en matière d'adaptabilité
Éléments complémentaires stimulant la positivité et la créativité