

obe<sup>a</sup>



DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

[www.obe.fr](http://www.obe.fr)

## Développer le positivisme dans le changement Digital

### OBJECTIFS

- Obtenir la coopération des adeptes du « non » systématique et de la critique facile face au Digital
- Faire de son attitude positive un levier de coopération pour accompagner les projets
- Prendre son travail du bon côté et gagner en joie de vivre

### PUBLIC

Tout public

### **PROGRAMME**

#### **1- En situation professionnelle, évaluer avec lucidité son ressenti : reconnaître le positif**

- Déterminer ce qui est plaisant / nuit à son plaisir au travail (missions, ambiance, relations, relations transgénérationnelles ...)
- Reconnaître et isoler ce qui est lié à l'impact du Digital : difficultés pratiques, connaissances/maîtrise, changements dans le quotidien professionnel, impacts sur son activité, ses clients...
- Savoir se protéger : ne pas se laisser atteindre par le pessimisme, la morosité...
- Prendre conscience de ses propres sentiments négatifs pour les relativiser, notamment à l'égard du Digital et de ses impacts pour prendre du recul

#### **2- Cultiver son attitude positive au quotidien pour gagner en confiance**

- Etre en cohérence avec ses valeurs pour construire un comportement durable
- Se renouveler, se stimuler, se projeter en se fixant des objectifs personnels et concrets
- Pratiquer la pensée positive : ne pas se dévaloriser et s'encourager au quotidien
- Développer son humour et l'utiliser à bon escient : allier sourire, rire et bonne humeur !
- 10 astuces pour se sentir mieux au travail : cadre de travail, pauses, équilibre vie pro/perso...

#### **3- Faire face aux problèmes en pensant constructif**

- Transformer les contraintes en opportunités
  - Oser s'exprimer et proposer des solutions ; choisir d'agir ou assumer de subir sans rancœur
  - Apprendre à lâcher prise face aux imprévus
  - Il n'y a pas d'échec, il n'y a que du feed back : tirer les leçons de ses erreurs pour apprendre et progresser
  - Féter ses réussites, ses progrès, ses gains et les faire connaître !
  - Faire d'une critique justifiée, un atout pour progresser
- Etablir des relations constructives
- Distinguer mauvaise humeur, apathie, résistance passive, négativisme, pessimisme, dénigrement, conflit générationnel
  - Utiliser l'empathie et ses compétences communicationnelles pour comprendre les causes d'une attitude négative
  - Développer sa tolérance : reconnaître les qualités de l'autre, ses différences
  - Profiter de la génération Y pour solliciter un reverse mentoring
  - Etablir un vrai dialogue et savoir formuler un désaccord souple, une critique constructive

### **TOUTES LES SESSIONS**

## **Répandre un enthousiasme fédérateur et devenir un ambassadeur du Digital**

- Lister et valoriser les avantages du Digital dans son travail
- Exercer une influence stimulante : agir en déclencheur d'émotions positives, valoriser les progrès liés au Digital
- Aider les autres à se donner des objectifs constructifs et motivants
- Cultiver la convivialité et l'esprit d'équipe pour créer une dynamique de groupe efficace
- Coordonner les énergies pour concrétiser ses projets avec succès
- Mettre à profit ses expériences Digitales positives avec son entourage pour fédérer
- Devenir soi-même un ambassadeur et un acteur du changement Digital