DIMANCHE 3 AOUT 2025

www.obea.fr

EFP10 | 1 jour(s) | Coût non défini

S'adapter au changement

OBJECTIFS

• Comprendre les processus de résistance au changement
• Faciliter l'acceptation du changement par le biais d'une communication adaptée
• Mettre en place les techniques qui permettent de transformer les résistances au changement en de véritables axes de progrès

PUBLIC

Tout public souhaitant un accompagnement dans l'adaptation aux changements

PROGRAMME

1- Perceptions de l'individu confronté à un changement

• Perceptions positives et négatives
• Identifier ses aptitudes pour valoriser son passé et enrichir son futur
• Eviter les idées fausses sur le changement

2- Les causes du changement et leurs impacts sur l'efficacité professionnelle

• Les causes du changement
• Les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle
• Identifier les principaux avantages du changement

3- Les étapes de l'adaptation au changement

• Pourquoi s'adapter au changement ?
• Les conséquences d'une inadaptation
• Lever les obstacles à l'adaptation au changement
• S'affirmer et savoir communiquer au sein de l'équipe :
- Se positionner au sein de l'équipe
- Savoir exprimer ses émotions et échanger
- Etablir des relations positives avec ses interlocuteurs

4- Concrétiser l'adaptation au changement

• Se fixer des défis et objectifs de progrès
• Déterminer les actions à entreprendre et établir un plan d'actions
• Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation
• Se fixer des délais d'évolution
• Evaluer ses résultats

TOUTES LES SESSIONS