

COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS FACE AUX CHANGEMENTS

CODE STAGE : DVP301

OBJECTIFS

Apprendre à anticiper, comprendre et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs

Améliorer ses talents de négociateurs et gérer les conflits au quotidien en sachant élaborer des solutions durables

DURÉE

2 jours

PUBLIC

Toute personne confrontée à des situations conflictuelles et stressantes au quotidien.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

PROGRAMME

PEDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

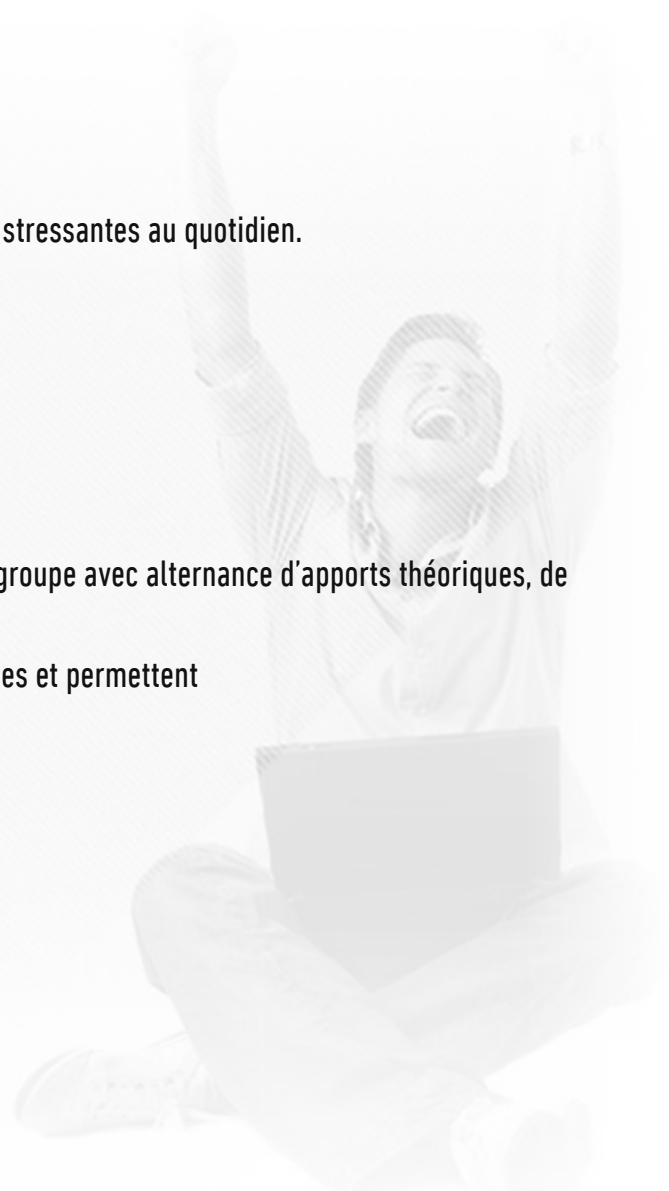
Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Plan de cours :

Comprendre le changement

Introduction

- Présentation de l'animatrice.
- Présentation des participants.
- Recueil des attentes de chacun.



Diagnostiquer les causes de résistance au changement

- Pourquoi le changement dérange-t-il beaucoup de personnes ?
- L'idée de peur.
- L'idée de perte.
- Les rôles mis en question dans un changement.

Identifier les conduites de résistance au changement

- Apport sur les résistances au changement.
- Présentation des différentes stratégies pour accompagner ces changements.

Mettre en place un bilan organisationnel et un plan d'action pour accompagner le changement

- Élaboration par le groupe d'une grille de lecture de leur service pour mettre en évidence les freins au changement.
- Définition d'objectifs.
- Élaboration d'un plan d'action général.

Vivre le changement comme une opportunité

Définir des objectifs personnels

- À partir des diagnostics réalisés la journée précédente.
- Identification d'indicateurs pertinents.

Faire l'inventaire de ses points d'appui

- Ce que je perds dans le changement.
- Ce que je gagne dans le changement.
- Ma stratégie de réussite du changement.

Identifier les outils à disposition pour accompagner le changement

- L'information.
- La communication.
- La motivation.
- La dynamique de groupe.
- Le cadre organisationnel.
- La formation.



Formaliser un plan d'action

– Élaboration d'un plan d'action individuel en fonction des objectifs de chacun.

