



Agilité et adaptabilité

S'adapter et rebondir face à des situations de changement

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 € HT



- 1
APPREHENDER
LA NOUVELLE
SITUATION
- 2
IDENTIFIER LES
BESOINS NON
EXPRIMÉS
- 3
RÉAGIR
ET DEVENIR
ACTEUR
- 4
DÉVELOPPER
SA CONFIANCE
EN SOI
- 5
REBONDIR
ET AGIR
POSITIVEMENT

E ▶ START®
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 Appréhender la nouvelle situation

- Définir le changement**
- ▶ « Rien n'est permanent ... Sauf le changement » (Héraclite)
 - ✂ **INSTANT DÉCLIC : Mythes et réalités**
- Reconnaître les phases du changement**
- ▶ Changement et sens
 - ▶ Le changement est un processus
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : Les phases psychologiques à l'annonce du changement**

✓ **Validation : Les bons et mauvais conseils**

2 Identifier les besoins non exprimés

- Retrouver les grandes constantes**
- ▶ Convergence, assimilation, accommodation
 - ▶ Les pensées internes et les pertes ressenties
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : Les grandes lois**
- Connaître les différentes attitudes possibles**
- ▶ Désengagement, colère
 - ▶ Désorientation, attachement au passé
 - ✂ **JEU : Repérage et actions**

✓ **Validation : Ma réaction face au changement**

3 Réagir et devenir acteur

- Exprimer son ressenti**
- ▶ Le droit à l'erreur
 - ▶ Les objectifs d'évolution
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : Les comportements refuges**
- S'appuyer sur ses émotions**
- ▶ Apprendre à utiliser les quatre émotions
 - ✂ **INSTANT DÉCLIC : L'expression émotionnelle**

✓ **Validation : Mon profil émotionnel**

4 Développer sa confiance en soi

- Pratiquer la visualisation positive**
- ▶ Mettre à profit une situation déjà vécue
 - ▶ Anticiper et se projeter
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : Méthode de visualisation positive**
- Renforcer son estime de soi**
- ▶ Motivation et valeurs
 - ▶ Quelles sont nos forces
 - ✂ **INSTANT DÉCLIC : Mes 5 forces**

✓ **Validation : Le socle de l'adaptabilité**

5 Rebondir et agir positivement

- Prendre conscience des positions de vie**
- ▶ Aujourd'hui, c'est dans l'air du temps
 - ▶ Privilégier la position « gagnant-gagnant »
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : Les positions de vie**
- Bien gérer son stress**
- ▶ Le stress « c'est quoi au juste ? »
 - ▶ Le mécanisme pour mieux faire face
 - ✂ **ACTION : Ma stratégie face au stress**

✓ **Validation : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action**

Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant avoir les bonnes techniques et les outils pratiques pour mieux vivre les situations de changement auxquelles ils doivent faire face.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

AVRIL	JUIN	SEPT.	NOV.
1er 2	18 19	24 25	24 25

S'INSCRIRE

REF. 0213 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04
✉ inscription@docendi.fr
🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi
Prix : 1 410 € HT
Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH®
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.