



# s'adapter aux changements

## sortir du subir et entrer dans l'agir !

« Ce ne sont pas les espèces les plus fortes ni les plus intelligentes qui survivent, ce sont celles qui savent s'adapter ». Charles Darwin. 1859

Nous sommes tous confrontés au rythme effréné et à l'incertitude de la période que nous vivons. La question est donc de savoir comment créer des repères, et de la sécurité pour aborder plus sereinement les situations de changement. S'adapter, semble être aujourd'hui un des enjeux les plus vitaux pour chacun dans un contexte de crise économique et sociale et un profond bouleversement environnemental.

« Connais-toi toi-même, tu connaîtras l'univers et les dieux ! » Pour s'adapter de manière pertinente et faire face aux changements tout en évoluant de manière constructive, il convient avant tout de bien de mieux savoir se comporter, communiquer et interagir avec efficacité. Nous percevons bien que l'absence ou la mauvaise communication, l'incommunicabilité ou les communications pernicieuses qui dominent aujourd'hui, tant sur les plans personnels que professionnels, sont à l'origine de beaucoup de violences (disqualifications, agressions verbales, rejets ou isolement) mais aussi d'états excessifs de fatigue, de symptômes physiques et de somatisations multiples, qui aboutissent à des états dépressifs, voire au burn out...

### OBJECTIFS

- Savoir aborder plus sereinement les situations de changement
- S'appropriier les principaux outils d'une communication efficace
- Développer l'affirmation de soi et adopter un comportement assertif
- Savoir gérer les situations difficiles
- Changer son comportement pour évoluer et réussir autrement

### PROGRAMME

**Prendre conscience des idées reçues relatives au changement.** Par exemple, nous pensons que pour conduire le changement, il faut vaincre la résistance au changement. Or pour les organisations comme pour les personnes, la résistance au changement est la première condition de la survie avant d'être une pathologie. Si une organisation fonctionne c'est d'abord parce que 99,9% des procédures ne sont pas changées chaque jour !

**Comprendre le fonctionnement humain.** Une personne qui refuse le changement dans un monde qui change, prend des risques majeurs de disparaître.

La construction identitaire : différence entre individualité et personnalité (K.G.JUNG)

La prise en compte de nos 3 dimensions / Nos différentes formes d'intelligence (QI, QE, QR)

Les 3 états du moi et les sources de conflit internes et externes (analyse transactionnelle)

Les mécanismes de l'action (Mac LEAN)

**Connaitre les grands principes de la communication interpersonnelle**

Emetteur-Récepteur / verbal et le non-verbal / le digital et l'analogique

La notion de perception : La carte n'est pas le territoire

Le phénomène systémique / Interactivité et cybernétique

**S'appropriier les principaux outils d'une communication efficace**

L'observation, le repérage (PNL) / L'écoute active

Le questionnement, l'enquête / La reformulation

L'empathie : Privilégier la confrontation à l'affrontement

L'utilisation du Message « JE » (Méthode GORDON)

**Enrichir et optimiser nos différentes interactions par des techniques simples**

Le décodage du langage non-verbal (J. MESSINGER) / Les attitudes de PORTER

L'échelle de l'écoute (T. ZWEIFEL) / L'écharpe et l'écologie relationnelles (J. SALOME)

**Développer l'affirmation de soi et adopter un comportement assertif**

Estime et confiance en soi : le comportement assertif au quotidien

Les dangers du rapport de force et les pièges du triangle dramatique

Les 5 règles de base de l'équilibre (Eric BERNE)

Le bon usage des signes de reconnaissance

**Savoir gérer les situations difficiles**

Repérer et anticiper les situations à risques / Utiliser la méthode DESC

Identifier les différents types de personnalité / Sortir du triangle dramatique et fuir les rapports de force

Rechercher le compromis réaliste : La notion « gagnant-gagnant ». Base des relations fructueuses.

**Changer son comportement pour évoluer et réussir.** Tout changement auquel on peut donner du sens, des valeurs et des objectifs permet de compenser la frustration.

La clarification de son projet de vie / Les positions de vie et le schéma idéal

Les 9 clés du changement pour y arriver

La mise en place d'un plan d'action personnel

### DUREE

3 jours

### PUBLIC

Toute personne souhaitant agir face à un changement

### Pré REQUIS

Aucun

### EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

### PEDAGOGIE

Cette formation s'effectue à partir des expériences et des situations vécues par les participants.  
Auto diagnostic et Bilan personnalisé, repérage de ses points forts et de ceux à améliorer.  
Alternance d'échanges, de tests, d'apports théoriques et méthodologiques, et de mises en situations pratiques.

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :  
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Inter-entreprises à Paris  
Intra-muros en France entière  
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

