

Comment mieux gérer les émotions du changement pour trouver ses propres ressources dans un environnement professionnel mouvant ?

 **Durée :**
3h30

 **À qui s'adresse ce Focus :**
Tout collaborateur

 **Modalités d'intervention :**
100% à distance - **Technologie Zoom** utilisée - Classe virtuelle de 10 personnes maximum pour favoriser la mise en pratique

 **Accessible en :**

- **Flexi-inter** : des sessions inter-entreprises à la demande
- **Intra-entreprise** : organiser cette formation dans votre entreprise

 **Prochaines dates :**
Nous contacter

 **JE M'INSCRIS !**

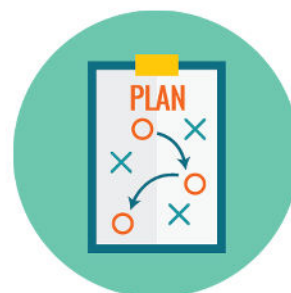
CONTENU DÉTAILLÉ :

Comprendre ses réactions et blocages face à un changement

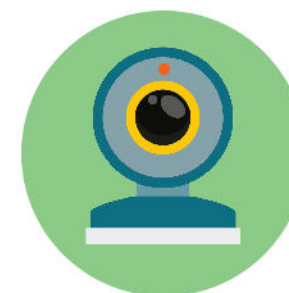
- La courbe de deuil face à un changement
 - les étapes et l'émotion associée
 - le leurre du "saut de Tarzan" de la première à la dernière étape

Trouver des ressources pour faire face à la situation

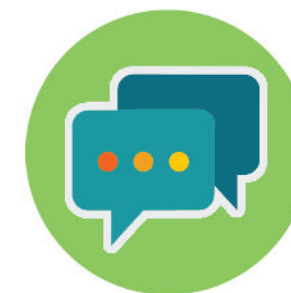
- La gestion des émotions et du stress : La méthode Cleen pour la régulation de ses propres émotions
- L'auto-empathie pour mettre à jour les besoins insatisfaits dans une situation
- La logique "orientation solution"
- La visualisation positive à long terme



APPORT



TRAINING



PARTAGE

UNE PÉDAGOGIE 100% OPÉRATIONNELLE

MÊME À DISTANCE !