Développer sa capacité d'adaptation

Ref : 5-EP-ADAPT

Prochaines dates

Aucune date pour le moment

Durée : 2 jour(s)

Objectifs

Vivre le changement de manière très réactive et positive en analysant ses propres comportements, en recherchant l?adaptation permanente

Pré-requis

Tout public

Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. L'acceptation du changement
Qu'est-ce que le changement ?
Pourquoi fait-il si peur ?
Quels comportements devons-nous adopter face au changement ?

2. L'étude de nos propres comportements
Mise en évidence des trois comportements fondamentaux
Facteurs influençant nos comportements
Construction de l'échelle de comportements
Comportements au service de l'évolution personnelle

3. La flexibilité relationnelle
Développer son sens de l'écoute et de l'observation
Bases de la relation humaine constructive et positive
Reconnaître les états du Moi dans les échanges
Développer son adaptabilité relationnelle

4. Adopter les bons comportements relationnels
Accepter les différences de ses interlocuteurs
Se préparer à évoluer
Construire son changement
Prendre en main sa réussite