

Cabinet de psychologie *Stéphane Untersinger*

156-8 Route de Lyon 67400 Illkirch-Graffenstaden

Tél : 03.67.10.66.79
06.82.64.02.51

cabinet@untersingerpsy.fr

« Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 44670606567 auprès du préfet de région Grand Est »

**Le changement...Recette d'un bien-être
personnel et professionnel**

Durée

2 jours (14 h présentiel)

Objectifs généraux

A L'issue de la formation les stagiaires seront en mesure :

- Comprendre les mécanismes et les processus du changement
- Agir et travailler sur ces mécanismes pour accepter le changement et en devenir acteur
- Connaître ses limites pour les transformer en opportunités
- Optimiser son activité en acceptant l'incertitude

Publics visés

- Tout collaborateur

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Enjeu

- Acquérir les fondamentaux

Moyens pédagogiques

- Accompagnement individuel: Chacun travail sur ses propres représentations
- Tests, auto-diagnostique, QCM, Mise en situation, jeux de rôle
- Supports de formation,
- Vidéoprojecteur, PowerPoint,

Evaluation et Suivi

- Assistance téléphonique assurée par l'intervenant en cas de difficultés.
- Attestation de formation
- Questionnaires d'évaluations à chaud et à froid
- Feuille d'émargement

Date de la formation

- Voir devis joint

Prix formation: 1750€ TTC

Programme de la formation

1. Comprendre les différents types de changement

- Définir et différencier le changement
- Différents types de changement
- Comprendre les besoins de chacun et respecter les étapes
- Accepter et prendre conscience de son propre changement

2. Identifier les mécanismes et processus du changement

- Repérer les difficultés face au changement
- Connaître et Développer ses atouts et fragilités pour changer
- Considérer ses émotions comme valeur d'évolution
- Agir sur ses propres leviers pour débloquer les situations

3. Repérer les résistances au changement

- Identifier les facteurs générant des résistances au changement
- Comprendre les résistances et leurs manifestations
- Passer des résistances aux ressources potentielles
- Rester en accord avec soi-même pour surmonter les résistances

4. Développer ses capacités à changer

- La courbe du changement et les cheminements de pensée
- Appliquer les 8 lois facilitant le changement d'attitude pour se projeter dans l'avenir
- Tenir compte des 4 axiomes de communication pour rentrer en relation avec autrui
- Devenir acteur de son projet personnel de développement

Formateur

- Stéphane UNTERSINGER
Psychologue clinicien - Psychothérapeute - Formateur