

Se coacher soi-même pour s'adapter au changement



DP-55 3 Jours (21 Heures)

Description

Ce programme ne forme pas à devenir coach mais propose de s'appuyer sur ses ressources pour optimiser ses choix et ses actions, utiliser sa propre marge de manœuvre pour s'adapter à la réalité, aux fréquents changements rencontrés dans l'univers de travail, et à ne pas les subir. Elle permet de s'engager pleinement dans une démarche de progrès continu et assurer le développement et l'expression de ses compétences personnelles.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Cadre, manager, assistant(e), technicien et tout collaborateur souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement.

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- Mobiliser son énergie de façon constructive.
- Diminuer sa résistance au changement.
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte.

Programme de la formation

Se coacher soi-même pour mieux rebondir

- Décoder ses émotions.
- Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive.

Puiser son énergie là où elle se trouve

- S'appuyer sur ses motivations intrinsèques.
- Boussole pour guider ses choix et ses actions.
- Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir.

Construire pas-à-pas ses objectifs pour atteindre ses buts

- Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative.
- Mettre ses ressources au profit de sa réussite.
- Cerner les limites à ne pas dépasser dans le flot de l'action.
- S'ouvrir à de nouveaux potentiels.

Se dégager de ses propres freins

- Déjouer le sentiment d'échec.
- Représentations qui restreignent la capacité d'action.

Se voir sous un jour nouveau

- S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même.
- S'autoriser à "se rêver" tel(le) que l'on souhaite devenir.

Se montrer tel que l'on veut être vu

- Oser des masques plus transparents.
- Éclairer ce que précisément les autres ne voient pas.