

## FORMATIONS POUR TOUT PUBLIC

### VIVRE LE CHANGEMENT POUR MIEUX GRANDIR

Nous avons une certitude et une constance dans notre environnement professionnel : « ça change tout le temps ». En effet de nos jours, le changement fait partie intégrante du monde du travail et il est parfois difficile, même avec la meilleure volonté, de participer ou de suivre les changements qui nous touchent directement. Cette formation se propose donc d'explorer les différentes facettes du changement et d'enrichir sa propre boîte à outils, pour ne plus le subir, le vivre comme une difficulté permanente ou croissante, voire le ramener à la maison et être pollué par certains de ses effets.

#### *Objectifs :*

- Visiter ses croyances et ses représentations sur le changement
- Conscientiser ses émotions et ses réactions face à un changement
- Explorer et accueillir l'incertitude
- Mobiliser le principe de réalité
- Changer de regard afin de percevoir et de conscientiser différemment les éléments de l'environnement
- Utiliser ses ressources à bon escient pour préserver ou développer le plaisir au travail et sa qualité de vie

*Durée :* 2 jours

Contact : Philippe Deplaine, [dp@conseilplus.ch](mailto:dp@conseilplus.ch)