

Se Coacher Soi-Même pour S’adapter au Changement

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/se-coacher-soi-meme-pour-sadapter-au-changement

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP135

CATÉGORIE
Adaptation au Changement

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Mesurer les impacts du changement au travail
- Diminuer sa résistance au changement
- S'adapter au contexte en fonction de ses enjeux
- Mobiliser son énergie de façon constructive
- Résoudre ses hésitations personnelles
- Maintenir le développement continu de ses compétences

POUR QUI ?

- Tous les collaborateurs confrontés à un changement et souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement dans leur milieu professionnel



Programme détaillé

1 / Introduction

- L'approche systémique nécessaire au changement
- Les différents types de comportements face au changement
- Les origines des résistances au changement
- Les remises en cause et le processus de deuil : identifier les freins et les contradictions
- L'attitude face au changement : changement subi ou changement vécu
- Identifier les acteurs clés du changement et repérer leur position : alliés, déchirés, indifférents, opposants
- Les pertes et gains potentiels, réels ou supposés

2 / Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle

- Le changement : volontaire ou subi
- Les représentations du changement : entre volonté, résistance et acceptation
- Le stress inhérent à tout changement
- Les comportements possibles
- Les facteurs de résistance au changement

3 / Maîtriser ses propres réactions

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

4 / Puiser son énergie là où elle se trouve

Maroc Performance

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

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

- Clarifier les objectifs du changement 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

6 / Se dégager de ses propres freins

- Déjouer les sentiments d'échecs et les peurs
- Prendre conscience des représentations qui restreignent la capacité d'action

7 / 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

8 / Se montrer tel que l'on veut être vu

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

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

25 au 27 Nov. 2026	Distanciel
06 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
30 Juin au 02 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés