



S'AUTO-COACHER POUR APPRÉHENDER SEREINEMENT L'INCERTITUDE ET LE CHANGEMENT



Dates : consulter le calendrier
Durée : 3 jours (2 en présentiel + 1 en webinaire) : 21 heures
Lieu : Paris - Compiègne
Tarif : consulter le calendrier
Prérequis : aucun
Référence produit : EFFPER01

LES POINTS FORTS

- ▶ Entraînement sur des situations réelles
- ▶ Accompagnement personnalisé
- ▶ Échanges et débats entre participants
- ▶ Partage d'expérience
- ▶ Mise en pratique entre les deux sessions de formation

POUR ALLER PLUS LOIN

L'UTC peut organiser des séances de coaching individuel ;
 Formation : Se mettre en route vers une nouvelle « version » professionnelle de soi (EFFPER02)



www.utc.fr
 → Formation continue et VAE

EN
SAVOIR
+

Un grand nombre de facteurs externes influencent nos activités et nos résultats. Nous n'avons bien souvent aucune prise sur ces facteurs qui font partie de notre environnement au sens large (conjuncture économique, évolutions géopolitiques, contexte sanitaire, mutations technologiques, transformations sociétales ...). Les évolutions, l'incertitude et les changements permanents que nous vivons impliquent que nous nous adaptions et que nous ayons la capacité de nous réinventer pour trouver des solutions créatives.

OBJECTIFS

- Apprendre à se poser les bonnes questions pour appréhender le changement et se mettre en action ;
- Développer son sens de l'écoute ;
- Diminuer sa résistance au changement ;
- Mobiliser ses ressources et gagner en confiance.

PUBLIC

Toute personne qui souhaite mobiliser ses ressources face au changement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie pratique d'auto-coaching avec mise en application directe sur des exemples apportés par les stagiaires ; accompagnement mutuel en binômes pour faciliter l'appropriation des outils ; partage d'expériences entre participants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation effectuée à l'occasion des mises en situation et des études de cas.

PROGRAMME

- Incertitude et changement, quel impact sur notre cerveau ?
- Prendre conscience de ses réactions en situation difficile ;
- Trouver ses propres ressources ;
- Définir efficacement ses objectifs ;
- Se donner les moyens de les atteindre ;
- Identifier ses freins et apprendre à les dépasser ;
- Valoriser ses réussites.



Contact

Tél : 03 44 23 49 19
fc@utc.fr

INTERVENANTS

Nos intervenants sont issus des secteurs économiques publics, privés, académiques et professionnels. Ils comptent généralement plus de 10 ans d'expérience professionnelle dans leur domaine d'expertise.