

Bien gérer le changement

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à accepter le changement et à améliorer ses capacités d'adaptation.

Depuis quelques années, nous pouvons vérifier que nous entrons dans une ère nouvelle avec de nombreux changements. Quel que soit le domaine, professionnel, familial ou personnel, la plupart des gens résistent aux changements sans en comprendre la raison.

Cet atelier vous aidera à faire face aux changements tout en répondant à vos besoins.

Les bénéfices concrets pour vous

Faciliter la mobilité et l'ouverture au changement de votre entourage. Développer la créativité.

Contenu

- Pourquoi résistons-nous au changement?
- Découvrir ce qui se cache derrière les résistances au changement;
- Comment découvrir la cause émotionnelle derrière nos réactions aux divers changements dans la vie;
- Comment aider les autres à gérer le changement;
- Comment annoncer un changement sans créer trop de remous;
- Des moyens applicables pour faciliter le changement dans le quotidien.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de devenir conscient de ses résistances au changement et d'apprendre à les gérer.

Profil du participant

Toute personne qui a de la difficulté à accepter l'idée du changement et à faire face à un changement, quel qu'il soit.

Objectifs

- ✓ Savoir accepter soi-même l'idée du changement et savoir le faire accepter aux autres.
- ✓ Disposer de moyens concrets pour faciliter le changement et y faire face.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 345\$/345€. Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

Date : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

Inscription : Un acompte de 40\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.