

## Préparer son changement professionnel

### POURQUOI CETTE FORMATION :

*Changement voulu ou changement imposé, cette formation est l'occasion de faire le point sur ses compétences, ses rêves, ses motivations et préparer sa mobilité. Elle aide à définir plus clairement un nouveau projet professionnel et à se fixer des objectifs réalistes pour le concrétiser.*

### OBJECTIFS :

- ✓ Faire le point sur soi-même dans une phase de changement
- ✓ Définir plus clairement son projet professionnel, ses motivations
- ✓ Se fixer des objectifs réalistes pour concrétiser ce projet

### THÈMES abordés

#### Faire le point sur soi-même

Avoir des difficultés à changer, çà s'explique

Les 5 étapes du changement

Clarification de ses positions personnelles sur le « changement » :

- Les résistances personnelles
- Formes et manifestations de ces résistances
- Réactions de défense, peurs, craintes
- Réactions de défense, peurs

Faire le point sur son savoir-faire et ses aptitudes comportementales

Compétences et qualités nécessaires pour toute adaptation au changement

Facteurs et types de stress en situation de changement

Changement voulu ou changement imposé, quels impacts sur nos comportements

Comment retrouver de l'envie, de l'espoir, de la curiosité

#### Préparer sa mobilité professionnelle

Définir ses attentes, ses craintes, ses projets

Mettre en évidence ses goûts, ses compétences, ses expériences, ses contraintes

Comment évaluer sa motivation à relever un nouveau défi

Le mettre en perspective par rapport à ses compétences, expériences, motivations...

Identifier les besoins nécessaires à l'acquisition de nouvelles compétences

Que faire et comment faire pour préparer ce changement

#### Définir ses objectifs professionnels

Méthodologie pour définir des objectifs réalistes, positifs, motivants et atteignables

Négocier ce qui peut être négocié

Se donner toutes les chances d'atteindre son objectif

Développer sa capacité à changer de comportements et se faire confiance

Quel plan d'action, sous quel délai ?

Techniques et conseils pratiques

**DUREE :**  
**2 jours**

**FORMULES :**  
**Intra**  
**Formaching**

**PRIX :**  
Nous consulter

**PUBLIC :**  
Tout personne  
impliquée dans  
un processus de  
changement

**PARTICIPANTS**  
De 1 à 10 pers

**PEDAGOGIE**  
**Pratique : 80%**  
**Théorie : 20%**

Autodiagnostic  
Entraînement  
individuel et  
collectif

**Atelier pratique à  
partir des projets  
professionnels  
réels des  
participants**

**EVALUATION**  
Evaluation à chaud