Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

Devenir son meilleur allié !

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistante, technicien et tout collaborateur souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement dans leur milieu professionnel.

Enjeu : Se perfectionner

- **Enrichir ses pratiques** grâce à des méthodes et des outils de coach pour faire, penser et ressentir autrement.
- **Donner un éclairage à ses comportements,** ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix.

Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Objectifs

- S'adapter au contexte en fonction de ses enjeux.
- Mobiliser son énergie de façon constructive.
- Diminuer sa résistance au changement.
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte.
- Résoudre ses hésitations personnelles.
- Exprimer et développer ses compétences.

Programme

1/ En amont du présentiel

- Une video, un autodiagnostic, un premier outil.

2/ Rester maître de ses réactions face aux événements pour mieux rebondir

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

3/ Puiser son énergie là où elle se trouve

- 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.

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

- Dessiner ses objectifs 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.

5/ Se dégager de ses propres freins

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

6/ 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.

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

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

8/ Après le présentiel, mise en œuvre en situation de travail

- Un défi par semaine pendant 7 semaines.

9/ Certification

- Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).

Points forts / Moyens pédagogiques

- Le peer-coaching mutuel dans les exercices.
- **Le + digital :** une smartpocket téléchargeable sur smartphone et les outils pratiques du blog www.formation-professionnelle.fr

4 REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h présentiel) **+ activités à distance** (en complément)

Réf. **6693**

57 €HT Paris
51 €HT Régions

1 895 €HT Prix INTER

5 370 €HT Forfait INTRA*

* Détails sur cegos.fr

Dates et villes

Sur cegos.fr, retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant la Réf. 6693
Formation proposée à **Paris, Lyon**

Cette formation certifiante est éligible au CPF car elle est adossée à la Certification partielle 1 : S'adapter au changement, savoir rebondir, au sein de la certification globale : Management du changement et de la transformation . Code CPF : 236823. Dans le cadre d'un financement de la formation par le CPF, le passage de l'examen de certification à distance est requis (sans condition de réussite). L'examen est accessible dès l'issue du présentiel.

Dans le cadre de notre démarche qualité, nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée par les participants : « à J+1 » dès le lendemain de la fin de la formation. Sanction de la formation : à l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

© Cegos 2019

Sessions Inter 2019 - Pour organiser cette formation chez vous en Intra, merci de nous communiquer vos dates - Référence 6693

Qualité des formations :
Cegos est certifié AFAQ selon le référentiel ISO 9001, qualifié OPQF (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur Cegos.fr en tapant la référence 6693
Toutes nos formations sont réalisables dans votre entreprise à la date qui vous convient.
Document créé le 17/02/2020