

Plan de cours

Objectifs de la formation :

- Reconnaître les cycles du changement
- Intégrer les vagues de changement à notre vie personnelle ou professionnelle
- Gérer le changement au quotidien
- Utiliser le changement comme levier d'amélioration et d'opportunités

Les avantages pour vous, suite à cette formation :

- Une vie remplie de défis et non d'obstacles
- Comprendre le mécanisme de la peur qui nous ralentit
- Saisir les opportunités qui se présentent à nous à chaque jour

Contenu :

- Manifestations et sources de résistances
- Les cycles du processus de changement
- L'incapacité du cerveau à gérer le changement
- Les chocs toniques : mettez vos nerfs à l'épreuve!
- Pensez différemment et vivez autrement!
- Comment accommoder sa vie à la manière zen

Clientèle visée :

- Pour tous

