


 Formation **Efficacite professionnelle**

Développer sa capacité d'adaptation

5-EP-ADAPT

 **2 JOURS (14 HEURES)**

Délai maximum : 2 mois (sauf intra-entreprise ou spécifique sous 4 semaines)

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.

Objectifs de la formation

- Vivre le changement de manière très réactive et positive en analysant ses propres comportements, en recherchant l'adaptation permanente

Contact


Notre centre à **Mérignac**

 14 rue Euler, 33700 Mérignac

 05 57 92 22 00

 contact@afib.fr

Notre centre à **Périgueux**

 371 Boulevard des Saveurs,
24660 COULOUNIEIX
CHAMIERES

 05 64 31 02 15

 06 85 75 05 70

 contact-pcl@afib.fr

Retrouvez + d'infos sur
www.afib.fr



Les Prérequis

- Tout public
- Pas de prérequis spécifique



Les Modalités

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.



Moyens Pédagogiques

- Formateur expert dans le domaine
- Pédagogie participative et active, support de cours remis à chaque participant, vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard
- Feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation, questionnaire de satisfaction, attestation de stage

i Programme détaillé

Programme mis à jour le 21/09/2021

1. L'acceptation du changement

- Qu'est-ce que le changement ?
- Pourquoi fait-il si peur ?
- Quels comportements devons-nous adopter face au changement ?

2. L'étude de nos propres comportements

- Mise en évidence des trois comportements fondamentaux
- Facteurs influençant nos comportements
- Construction de l'échelle de comportements
- Comportements au service de l'évolution personnelle

3. La flexibilité relationnelle

- Développer son sens de l'écoute et de l'observation
- Bases de la relation humaine constructive et positive
- Reconnaître les états du Moi dans les échanges
- Développer son adaptabilité relationnelle

4. Adopter les bons comportements relationnels

- Accepter les différences de ses interlocuteurs
- Se préparer à évoluer
- Construire son changement
- Prendre en main sa réussite

Les + de la formation

L'examen de certification TOSA (proposé en option) est en français. Il sera passé soit à la fin de la formation, soit ultérieurement dans nos centres de formation. Cet examen de 60 minutes délivrera un diplôme attestant d'un niveau de compétence. Ce cours peut être également animé sur Mac (merci de le préciser à votre conseiller formation).