

## Préparer son changement professionnel

### POURQUOI CETTE FORMATION :

Suite à un changement d'organisation ou une suppression de poste par exemple, il est important de ne pas baisser les bras mais de rebondir. L'entreprise accompagne souvent l'individu s'il est capable de positiver ce changement et proposer un nouveau challenge qui puisse l'intéresser. Cette formation est l'occasion de faire le point sur ses compétences, ses rêves, ses motivations. 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
- ✓ En déduire un plan d'actions concrètes

### THÈMES abordés

#### Faire le point sur soi-même

Autodiagnostic personnel face au changement  
 Définir ses attentes, ses craintes, ses projets  
 Analyser ses comportements dans cette phase de changement  
 Compétences et qualités nécessaires pour toute adaptation au changement  
 Faire le point sur son savoir-faire et ses aptitudes comportementales  
 Evaluer son potentiel de progression

#### Définir son projet professionnel

Mettre en évidence ses goûts, ses compétences, ses expériences, ses contraintes  
 Définir les avantages et inconvénients objectifs au changement présent  
 Evaluer les opportunités dues à ce changement  
 Evaluer sa vraie motivation à relever un nouveau défi  
 Laisser aller son imagination pour un nouveau projet professionnel  
 Le mettre en perspective par rapport à ses compétences, expériences, motivations...  
 Identifier les besoins nécessaires à l'acquisition de nouvelles compétences

#### Définir ses objectifs professionnels

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

- Formalisation de l'état désiré
- Générer des objectifs spécifiques, réalistes et motivants
- Séquencer les étapes et les délais
- Apprendre ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas dans l'environnement professionnel

#### Se donner toutes les chances d'atteindre son objectif

Facteurs et types de stress en situation de changement  
 Développer sa capacité à changer de comportements et se faire confiance  
 Prendre confiance en ses possibilités  
 Techniques et conseils pratiques  
 Que faire et comment faire pour préparer ce changement  
 Plan d'actions concrètes

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

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

**PRIX :**  
 Nous consulter

**PUBLIC :**  
 Toute 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**

Apport théorique

**EVALUATION**  
 Evaluation à chaud