



1  
Jours

# Développer son adaptabilité professionnelle

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES / Réf : SOFT-SKILLS-01**

## Objectifs de la formation

- Accueillir le changement de manière positive?
- Donner du sens aux changements
- Prendre du recul sur son propre comportement
- Développer ses capacités d'adaptation

## Programme de la formation

### Matin

#### 1. Définir l'adaptabilité et ses bienfaits dans le cadre professionnel

- L'utilité de la capacité d'adaptation
- La nécessité du changement

#### 2. Appréhender les changements avec objectivité

- Les avantages
- Les inconvénients
- Réviser son jugement ou son opinion
- Envisager l'avenir avec positivisme et sérénité

### Après-midi

#### 3. Identifier ses points forts et ses points faibles pour renforcer sa capacité d'adaptation

- Les émotions provoquées par le changement (peur de l'inconnu et de l'échec, manque de confiance en soi, etc.)
- La zone de confort



- Les atouts et les points de progrès

#### 4. Se projeter pour mieux réussir

- Les bons réflexes : sélectionner et trier ses idées
- Posture dynamique
- L'agilité relationnelle et comportementale

### Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

### Public cible

Toute personne souhaitant adopter une démarche positive et sereine face aux situations professionnelles du quotidien

### Pédagogie

