

REUSSIR LE CHANGEMENT AVEC LES NEUROSCIENCES

FORMATION DE DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

*2 jours de formation
basée sur les neurosciences*

Contexte

Dans la vie professionnelle, le **changement** est devenu une constante : réorganisations, fusions, changements de mode de management, réorientations, expatriations sont les conséquences directes de la mondialisation. Il fait partie intégrante de la vie et de la gestion d'une entreprise et entraîne d'inévitables remises en question et adaptations. Chacun doit sans cesse faire face aux **turbulences** qu'il occasionne.

Les manifestations du changement peuvent être imperceptibles ou très brutales. Quelle qu'en soit l'ampleur, l'adaptation permanente de l'entreprise à son environnement est une condition sine qua non de survie, à court, moyen ou long termes.

Ces perturbations, plus que stressantes, impliquent bien souvent des **résistances**, voire une baisse de motivation, à tous les niveaux de l'entreprise, nécessitant un accompagnement ciblé. En effet, bien souvent submergés par leurs **émotions**, les individus peuvent être freinés dans leurs démarches de réflexions et éprouver des difficultés à répondre à des questions aussi complexes que basiques, telles que : **pourquoi, pour quoi, comment et vers quoi allons-nous ... ?**

Qu'est-ce qui explique les résistances au changement ?

Ces résistances peuvent être considérables et émaner tant de la direction que de la hiérarchie, de l'employé que de l'ouvrier. Elles peuvent avoir différentes origines :

- une aspiration naturelle de l'homme à la stabilité, volonté de statu quo par aveuglement, confort ou conservatisme,
- une vision à court terme, locale, ainsi que la défense d'intérêts immédiats,
- une mise en cause de situations acquises et des avantages qui en découlent,
- une peur générée par une série d'éléments qui peuvent créer un sentiment d'insécurité et provoquer jusqu'au départ de l'entreprise :
 - o incertitude sur l'avenir individuel ou la fonction occupée,
 - o remise en question des certitudes, habitudes et repères,
 - o difficultés d'adaptation individuelle.

Tous ces facteurs alimentent l'opposition et les freins au changement, qui se traduisent en méfiance, crainte, réactions inappropriées, rumeurs, individualisme, absentéisme, etc., et ce d'autant plus que, dans la mise en œuvre de réorganisations, d'éventuels dysfonctionnements, tâtonnements ou maladresses ne sont pas à exclure...

Quels seront les acquis de cette formation?

- Comprendre les mécanismes et les enjeux du changement.
- Faire évoluer ses représentations sur l'incertitude et les changements qui en découlent.
- Acquérir une capacité à accueillir positivement les nouveaux projets.
- Transformer les contraintes en opportunités.
- Découvrir les bases du fonctionnement du cerveau.
- Comprendre les mécanismes cérébraux et l'origine de nos automatismes.

- Identifier les causes internes du stress.
- Prendre conscience des deux grands modes de fonctionnement du cerveau (automatique et adaptif) et des attitudes qu'ils induisent.
- Savoir évaluer son mode mental avec un outil spécifique : la gestion des modes mentaux (GMM)*.
- Mobiliser son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes, nouvelles ou difficiles, sources fréquentes de stress.

Pour qui ?

Toute personne désireuse d'accepter le changement comme « constante » pour gagner en flexibilité.

Points-clés

- Comprendre le principe et le sens du « changement permanent ».
- Découvrir les 10 étapes de la « Roue du Changement » (Hudson Institute).
- Connaître le processus émotionnel lié à la rupture ou à la perte.
- Faire le lien entre le stress (cerveau reptilien) et les émotions générées par le changement.
- Prendre conscience de nos résistances au changement pour les dépasser.
- Apprendre, grâce à des méthodes spécifiques à l'ANC, à mobiliser notre intelligence adaptative et créative pour faire face aux situations nouvelles et/ou complexes.
- Transformer nos résistances en facteurs d'adaptabilité.
- Anticiper les risques de changements futurs pour y faire face avec intelligence et sérénité.

Points forts pédagogiques

Formation interactive centrée sur le vécu des participants:

- exemples concrets,
- exercices de mise en pratique,
- entretien individuel,
- résolution de situations difficiles.

Options

- *Coaching individuel : possibilité de suivre ce programme en séances individuelles.*
- *Réalisation de votre profil de personnalité VIP2A*

* La gestion des modes mentaux (GMM), c'est l'ensemble des méthodes permettant de switcher volontairement de nos attitudes automatiques stéréotypées et conscientes vers les fonctions adaptatives de notre cerveau préfrontal inconscient afin de gérer le stress et développer le champ de conscience, la capacité d'adaptation et de gestion de la complexité, la créativité et les performances.