Gérer le changement avec un état d'esprit de croissance

OBJECTIFS

Le changement est aujourd'hui omniprésent, notamment sous l'impulsion de la digitalisation et de l'IA. Il peut être source d'énergie, mais aussi susciter de l'incertitude ou de la résistance. Dans cet atelier, vous découvrez comment votre état d'esprit influence votre manière de faire face au changement et pourquoi les autres réagissent parfois différemment.

Vous travaillez autour du concept du growth mindset : une manière de voir qui vous aide à ne pas seulement subir le changement, mais à l'utiliser activement comme une opportunité d'apprentissage et de développement. Vous prenez conscience de vos réactions automatiques, comprenez comment le cerveau apprend et réagit face au changement, et vous exercez à choisir plus consciemment l'apprentissage, la confiance et la résilience.

Dans cette formation :

- vous identifiez vos propres schémas face au changement
- vous comprenez comment le cerveau apprend et réagit au changement
- vous découvrez des outils concrets pour renforcer votre growth mindset et votre capacité d'adaptation
- vous vous entraînez à passer du contrôle et de la certitude à l'apprentissage et à la confiance
- vous explorez comment inspirer les autres à partir de votre propre growth mindset

Vous repartez avec un engagement personnel concret, directement applicable dans votre pratique quotidienne. Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant aborder le changement de manière plus consciente, plus flexible et avec davantage de confiance.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

PUBLIC

La formation s'adresse à tous ceux qui cherchent à faire face plus facilement aux changements et qui sont curieuses de savoir comment leur propre état d'esprit détermine cela.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation en développement personnel : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

PROGRAMME

CONTENU

Formation en classe *(durée 6 heures)*

- Qu'est-ce qu'un état d'esprit ?
- Quelle est la différence entre un état d'esprit statique et un état d'esprit de croissance ?
- Quel est l'impact d'un état d'esprit sur votre fonctionnement, au travail et à la maison ?
- Un sac à dos rempli d'outils pour choisir consciemment un état d'esprit de croissance
- Jeu de mise en œuvre

Intervision en ligne (en groupe) *(durée 3 heures)*

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** 1 journée de formation (6 heures de formation) et ½ journée de intervision en ligne (3 heures)
- **Heures :** 09:00 à 17:00 et 09:00 à 12:30
- **Lieu :** Febelfin Academy : Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles

MÉTHODOLOGIE

Une **« Formation en classe »** se suit en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels…

Matériel didactique : Présentation Powerpoint.