



Adhérez au changement

Découvrez les piliers du change management



30/11/2023



Conférencière, formatrice & coach Ambassadrice CEFORA

Patricia ISTAS est une coach & formatrice certifiée qui dispose de nombreuses cordes à son arc. Elle se démarque par son humanité, sa compassion et sa lumineuse énergie contagieuse.

Elle a la capacité d'évoluer dans tous les secteurs et à gérer tous les publics. Elle est trilingue et travaille dans les 3 langues.

Après avoir travaillé pendant 15 ans dans des entreprises internationales, elle a créé sa propre société en janvier 2017 et a acquis une grande expérience des processus de formations et de coaching avec des entrepreneurs, des cadres et des équipes de direction en Europe.

Elle a aujourd'hui développé des partenariats – dont celui avec Inside Up et Cefora - qui lui permettent de toucher beaucoup de monde et de contribuer ainsi à plus de bien-être ou de mieux-être dans de nombreuses entreprises et pour beaucoup de personnes



Par quel(s) changement(s) êtes-vous déjà passé(e) ce matin ?

- » Le changement c'est avant tout
 - » Plonger chaque matin au coeur des possibles
 - » Avoir un état d'esprit ouvert
 - » Collaborer avec ce qui vient... l'inévitable
 - » Prendre soin de soi « *faire ce qui est juste, pas ce qui est facile* »
- » Une anecdote





Pour bien gérer le changement nous devons d'abord *avoir conscience de ce qui se passe en nous.*

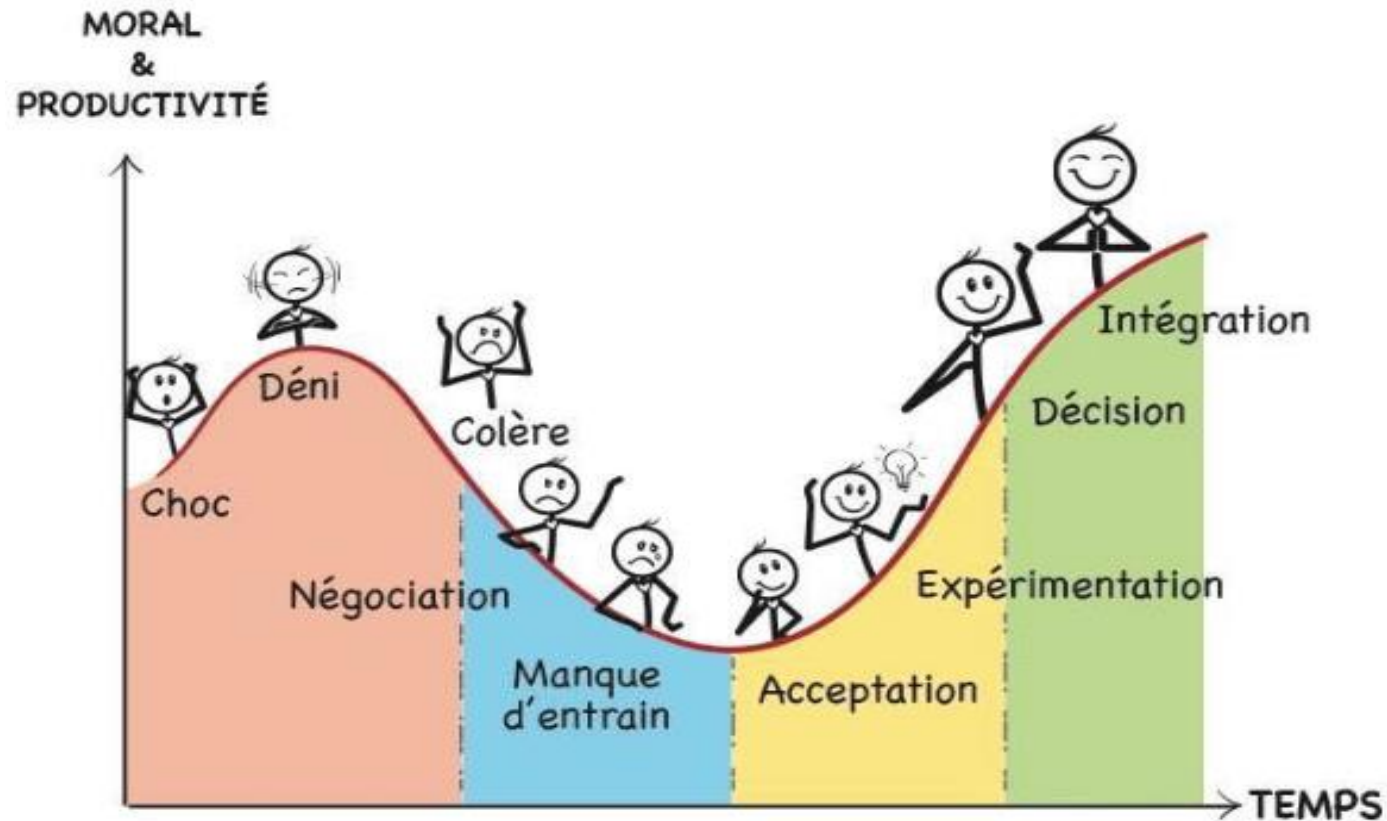


A person's legs in dark pants are visible at the top center, walking on a rocky, grassy hillside. The ground is covered with small, light-colored rocks and dry, brown grass. The background shows a blurred view of the hillside and a clear sky.

Voyons d'abord les diverses étapes
émotionnelles que l'on traverse
lorsqu'on fait face à un
changement majeur

Diverses étapes émotionnelles que l'on traverse lorsqu'on fait face à un changement majeur

Étapes du changement — Kübler Ross



$$E + C = R$$

TIME
TO
DECIDE

$$\underline{E + C = R}$$

$$E + C = R$$

>> Evenement

>> Positif ou négatif

$$\underline{E + C = R}$$

$$E + C = R$$

>> Evenement

Choix de notre réaction

>> Positif ou négatif

$$E + C = R$$

$$E + C = R$$

>> Evenement

>> Positif ou négatif

Choix de notre réaction



Cercles d'influences

Temps

Conscience

Reconnaître

$$E + C = R$$

$$E + C = R$$

>> Evenement + Choix de notre réaction = Résultat

>> Positif ou négatif



Cercles d'influences

Temps

Conscience

Reconnaître

E + C = R

E + C = R

>> Evenement + Choix de notre réaction = Résultat

>> Positif ou négatif



Cercles d'influences

Temps

Conscience

Reconnaître (miroir)



Assumer les conséquences

Responsabilité

Se souvenir que l'autre en face à aussi le droit du choix de sa réaction/ réponse

Le non-jugement



« Tu dois faire preuve de patience envers toi-même et les autres pendant les périodes de changement. »

Les piliers du changement

1. La communication efficace / soi & les autres
2. La gestion du temps
3. L'adaptabilité : rien n'est irréversible



Les piliers du changement

1. Soi & les autres: une communication efficace

- Séparer les faits, les ressentis et les émotions
- Analyser quelles sont vos préoccupations
Mieux comprendre pour atténuer les inquiétudes
- Votre communication efficace:
positive et constructive (et réaliste!!)
vous encourager à faire le prochain « petit » pas



Les piliers du changement

1. **Soi &** les autres: une communication efficace

- Avoir la possibilité de déposer (écoute active)
- Recueillir des idées ailleurs, un autre regard
- Trouver autour de soi des personnes avec des expertises qui peuvent accompagner
- Ne pas rester seul face au changement



Les piliers du changement

2. La notion du « temps » et la gestion du temps

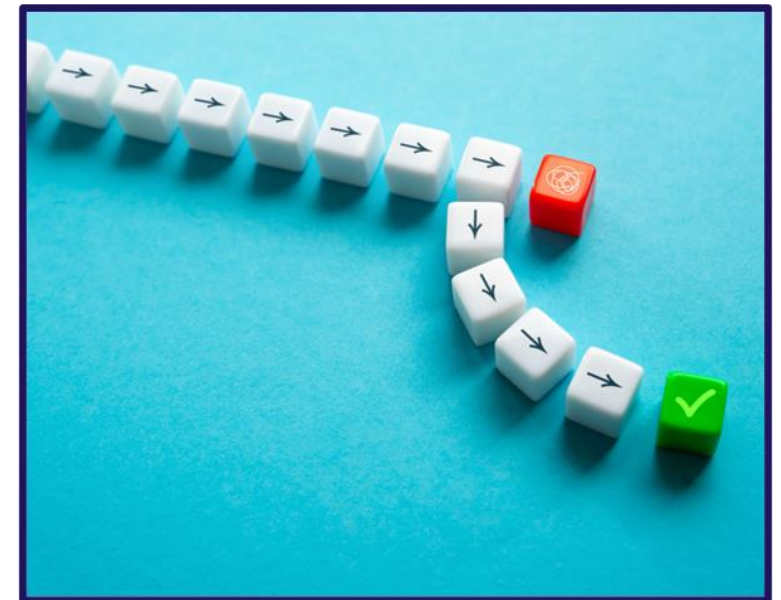
- Se laisser le temps
- Établir une ligne du temps
- Planifier pour ne pas stagner
- Maintenir une dynamique et assurer une transition à son rythme
- ***Mettre en place une planification “stratégique”***



Les piliers du changement

3. La notion de flexibilité

- Capacité d'adaptation d'une personne face aux changements et aux nouvelles situations.
- De l'importance de l'ouverture d'esprit
- QA : votre adaptabilité face aux défis émergents



TIPS & TRICKS

S'avoir s'aérer l'esprit

>> Le changement est partout

>> Notre vie, le bruit

pensées
sensations
émotions

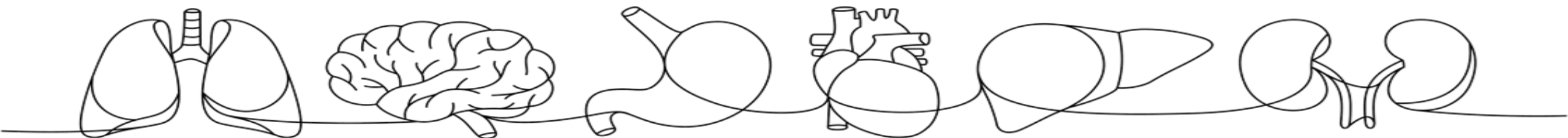
notre vie intérieure

>> Problème

Solution(s) ou alors....

>> Réagir:

agir sans conscience, de manière automatique



Transformer, petit à petit, le changement en
opportunité

Why not?

Transformer, petit à petit, le changement en
opportunité

CHANGE

Transformer, petit à petit, le changement en
opportunité

CHANGE



CHANCE

Envie d'en apprendre plus ?

CL2295FCL:

Implémenter votre projet avec succès en développant vos compétences de leader

CL2358FCL: Gestion des parties prenantes dans un projet : les clés d'une collaboration efficace avec les partenaires

DL2050FOC: La communication en période de changement : comment instaurer le changement ?