

# Change Management - Considérer les changements comme une opportunité et en profiter

## Contenu et objectifs

Les changements font partie de la vie. Ils sont la condition préalable au développement ultérieur et à l'épanouissement personnel. Il n'est malgré tout pas toujours simple de gérer des situations nouvelles, difficiles à évaluer. Ils peuvent fortement déconcerter et accabler les personnes concernées. Il peut cependant être appris à mieux gérer les changements à faire beaucoup pour trouver notre propre voie de manière constructive et sans risque pour la santé pendant des périodes de changement.

## Thèmes abordés

- Pourquoi les changements sont nécessaires à notre (sur)vie, pourquoi la posture face aux changements ne suffit pas pour réussir l'adaptation, et quelles forces mentales nous y aident.
- Ce qui nous bloque en période de changement, et quelles étapes concrètes et astuces faciles à apprendre permettent de se stabiliser pour percevoir le changement comme une opportunité plutôt qu'une menace.
- Quelles sont les conditions et compétences clés pour rester flexible, et comment Lyra peut aider les participants à mieux accepter les changements et à les intégrer de façon bénéfique dans leur vie et celle des autres.

## Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

## Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

## Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation