

## Objectius

- **Descobrir** la relació que hi ha entre la personalitat i l'actitud davant els canvis
- **Aprendre** a distingir les diferents etapes d'un procés de canvi
- **Identificar** les pròpies creences relacionades amb els processos de canvi
- **Aprendre** a identificar i gestionar les emocions que apareixen en processos de canvi



## Programa

### 1. El canvi: implicacions i actituds

### 2. Les fases del canvi

### 3. Les reaccions eficients i negatives en els canvis dins les organitzacions

### 4. Creences limitants i possibilitadores

### 5. Emocions associades al canvi

Construcció interna de les emocions  
Estratègies eficients de gestió de les emocions

### 6. Pla d'acció. Matriu del canvi personal



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com  
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052  
[www.grupsural.com](http://www.grupsural.com)