

Eines per acompanyar els processos de canvi

Objectius

- **Adquirir eines bàsiques** per enfortir l'autolideratge i l'automotivació que facilitin avançar cap a l'assoliment d'objectius professionals en temps de canvi.
- **Acompanyar positivament** la vivència personal dels membres de l'organització en situació de canvi.
- **Conèixer i reconèixer** les fases dels processos de canvi.
- **Conèixer** com es creen els estats interns i desenvolupar els més eficients per gestionar els canvis.
- **Identificar i gestionar** les principals creences i emocions en un procés de canvi.



Programa

1. El canvi personal

El canvi: implicacions i actituds.

La personalitat i el canvi.

Les fases del canvi: crida a l'aventura, negació, por i travessia pel desert.

Les reaccions eficients i les negatives en els canvis.

2. Estats interns

Com afecten els processos de canvi als nostres estats interns.

Quins són els estats interns eficients pels processos de canvi.

3. Gestió de les creences eficients en un procés de canvi

Creences relacionades amb el canvi: limitants i possibilitadores.

Relació entre creences i conductes.

4. Gestió de les emocions

Quines són les emocions associades a cada etapa d'un procés de canvi

Estratègies eficients de gestió per cada tipus d'emoció

5. Casos pràctics: anàlisi i aplicació de les estratègies

Canvis per la incorporació de nous companys a la feina i per incorporar-se a feines noves.

Canvis en la categoria laboral.

Canvis per la incorporació de nous programes informàtics.

Previsió de canvis futurs.



Durada: 15 hores