

Assumint els canvis quotidians

Objectius

- **Identificar les possibilitats de canvi com a base del creixement individual**, millora contínua i palanca de transformació professional
- **Conèixer la gestió del procés de canvi** i com desenvolupar una actitud flexible davant d'aquests
- **Desenvolupar estratègies per a afrontar els canvis complexos i/o quotidians**
- **Identificar els moments d'incertesa** per a gestionar-los i prendre les decisions més adequades
- **Desenvolupar actituds resolutives** per a sortir enfortit/da i reforçat/da d'un procés o situació de canvi



Programa

1. El canvi, l'acceptació positiva i la gestió de les emocions. La gestió i fases del canvi

2. El pensament flexible

3. Disseny d'estratègies d'intervenció davant canvis complexos i/o quotidians

4. El poder de les decisions i la gestió de la incertesa

5. Pràctica i Pla d'acció



Durada: 20 hores

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



627 412 052

www.grupsural.com