

Développer son Adaptabilité Personnelle et Professionnelle

Lien : https://maroc-performance.com/formation/developper-son-adaptabilite-personnelle-et-professionnelle

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP140

CATÉGORIE
Adaptation au Changement

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Donner du sens aux changements
- Se situer dans le processus d'adaptation
- Zccepter son nouveau niveau d'autonomie
- Savoir faire du changement un levier de progrès
- Envisager l'avenir avec positivisme et sérénité

POUR QUI ?

- Toute personne désireuse d’améliorer sa communication professionnelle

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Donner du sens aux changements

- Mise en situation d'appropriation
- Evaluer les enjeux des mutations sur son quotidien
- Porter un regard factuel
- Analyser ses valeurs, motivations et repères
- Identifier objectivement les changements
- Ce que je perds
- Ce que je gagne

2 / Se situer dans le processus d'adaptation

- Analyser objectivement sa position
- Les positions de vie
- La position gagnant / gagnante
- Comprendre les phases de l'adaptabilité
- Les paliers de l'adaptabilité
- Le cercle vertueux

3 / Accepter son nouveau niveau d'autonomie

- Définir clairement ses besoins
- Accepter ses besoins pour progresser
- S'affirmer
- Demander de l'accompagnement

Maroc Performance

- Se donner des permissions
- Demander à être managé selon son autonomie

4 / Faire du changement un levier de progrès

- Faire confiance à ses ressources
- Demander des feed-back
- Développer sa confiance en soi
- Trouver de nouveaux repères
- Ce que je vais apprendre
- Ce que je vais mettre en place pour récupérer ce que je perds

5 / Envisager l'avenir avec positivisme et sérénité

- Adopter une position sereine
- Le lâcher prise, la serendipité
- Atteindre le flow pour positiver
- Visualiser les opportunités
- Accepter se se faire accepter
- S'adapter pour réussir

Approche pédagogique

- ✔ Support Ecrit et Projection
- ✔ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✔ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✔ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✔ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✔ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

17 au 18 Nov. 2026	Distanciel
25 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
27 au 28 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 27 Août 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance