

# Adaptarse al cambio

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: BAN - Precio 2024: 1 080€ sin IVA

Permitir a los empleados, directivos y gestores afrontar más fácilmente los cambios a los que se enfrentan regularmente, comprendiendo su resistencia y aprendiendo a transformarla en una palanca de progreso y eficacia.

## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Identificar las causas y los factores del cambio

Medir el impacto del cambio en el lugar de trabajo

Comprender las etapas de la adaptación al cambio

Superar la resistencia y los obstáculos inherentes al cambio

Desarrollar la motivación definiendo acciones concretas

Autodiagnóstico, role-playing conductual, ejercicios de brainstorming individuales y en grupo.

## PROGRAMA

última actualización: 02/2024

### 1) Identificar las causas del cambio

- Definir el cambio en la empresa y su impacto en el negocio.
- Identificar los factores que impulsan el cambio: tecnología, estrategia, cultura, etc.
- Distinguir entre grados de cambio: ajuste, reforma, reestructuración, reconstrucción.

*Trabajo práctico* : Reflexión individual sobre las causas del cambio en su empresa.

### 2) Comprender el impacto del cambio en la eficacia profesional

- Cambio: voluntario o sufrido.
- Representaciones del cambio: entre deseo, resistencia y aceptación.
- El estrés inherente a cualquier cambio.
- Posibles comportamientos.
- Resistencia al cambio.

*Trabajo práctico* : Identifica tus experiencias de cambio y su impacto.

### 3) Comprender las etapas de la adaptación al cambio

- Identificar las etapas del cambio.
- Establecer los costes y beneficios del cambio.
- Utilizar el cambio como factor de progreso.
- Identificar las consecuencias de la inadaptación.
- Desafiarse a uno mismo y hacer el duelo del pasado. Comprender el proceso de duelo.

*Ejercicio* : Autoevaluación: identificar su trayectoria personal a través de las etapas del cambio.

### 4) Eliminar los obstáculos para adaptarse al cambio

- Identificar y superar las barreras cognitivas y conductuales a la adaptación.
- Dominar el proceso de "dejar ir".

## PARTICIPANTES

Todos los empleados que se enfrentan al cambio y desean desarrollar su capacidad de adaptación.

## REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

## COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

## MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

## MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

## MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

## ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

- Desafiarse a uno mismo de forma constructiva.
- Sé audaz y estimula tu creatividad.
- Acepta el fracaso y traduce tus pensamientos y emociones en comportamientos.
- Cambiar las percepciones inadaptadas y la autoestima.
- Desarrollar pensamientos espontáneos. Conocer las principales distorsiones cognitivas.
- La cuadrícula para comparar creencias.

*Ejercicio* : Analizar y racionalizar los pensamientos y creencias limitantes frente al cambio.

#### 5) Adaptarse al cambio

- Motívase para adaptarse: anticipe las recompensas.
- Márcate retos y objetivos de progreso.
- Obtener los recursos necesarios para adaptarse.
- Fija plazos para avanzar.
- Evalúe sus resultados.

*Ejercicio* : Elaborar un plan de acción individual detallado para desarrollar su capacidad de adaptación.

## FECHAS

---

Contacto