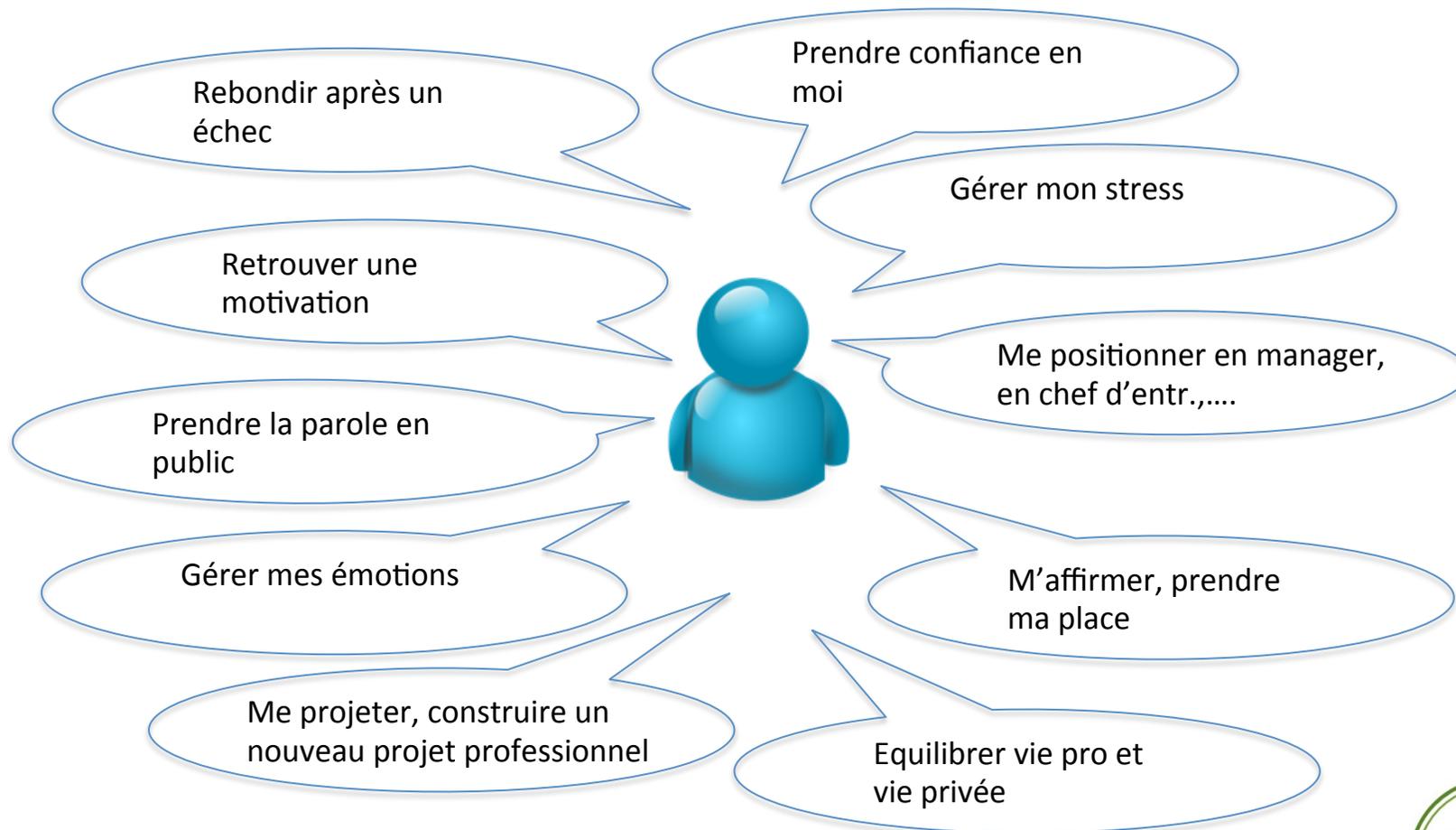


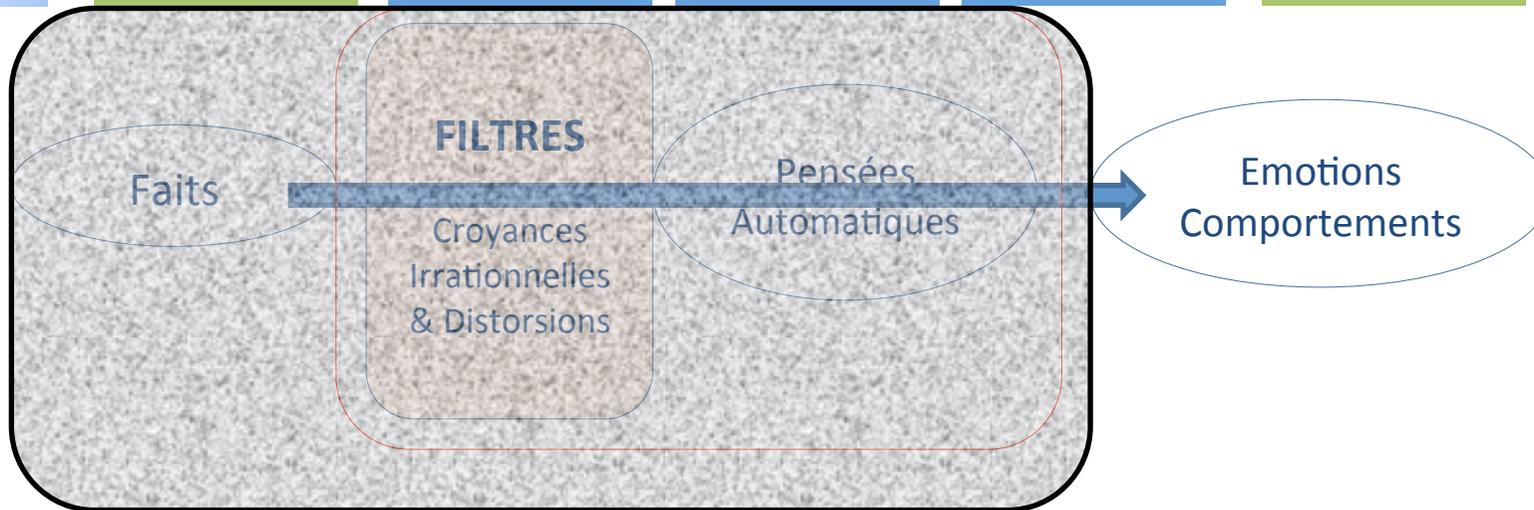
Quand changer paraît inatteignable

*Processus de changement,
accompagnement au changement*

Quand changer paraît inatteignable...



Nous construisons notre réalité

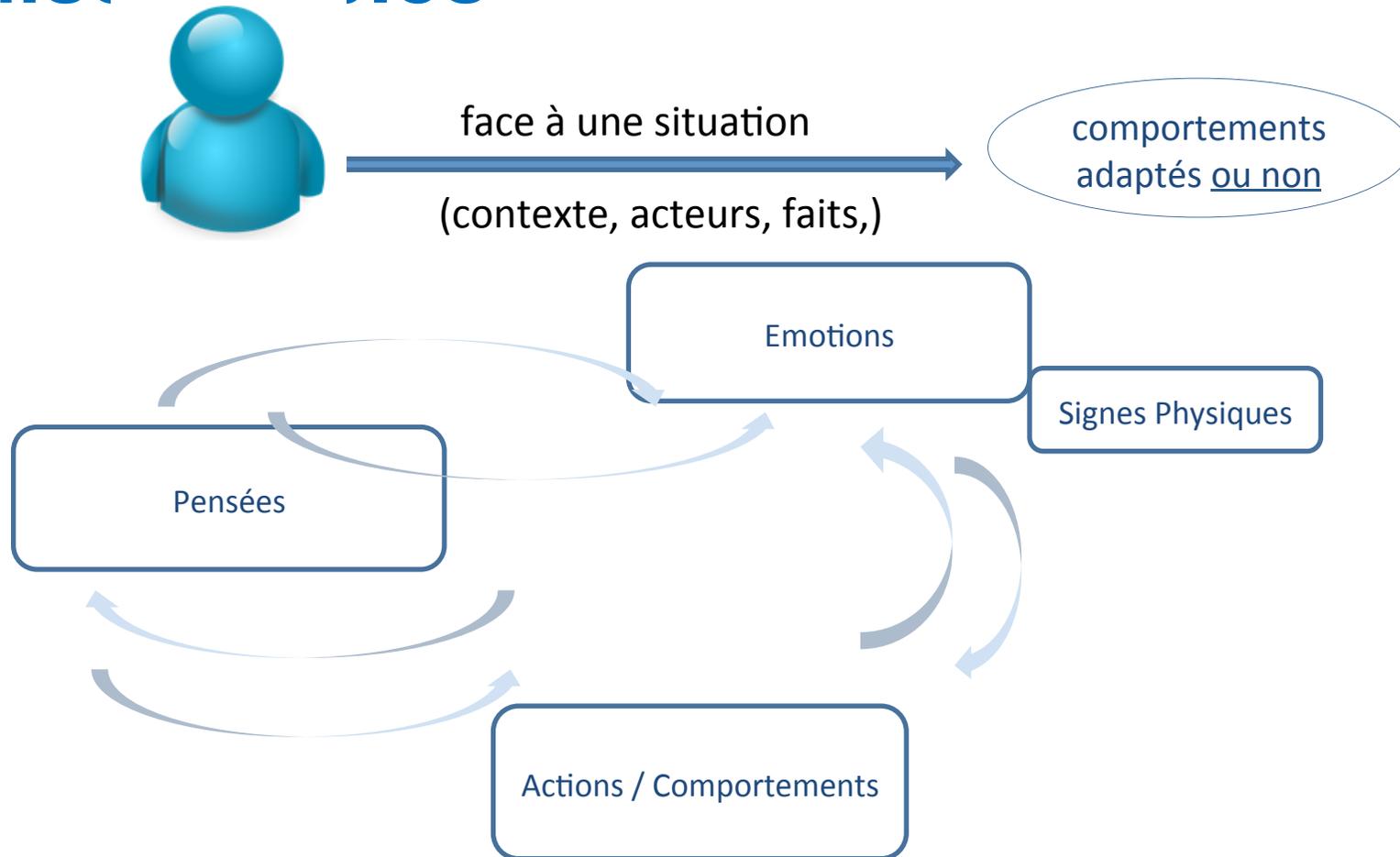


Si je veux changer mes comportements, j'ai intérêt à :

1/ Dissocier les faits de mes interprétations

2/ Interroger mes interprétations, ma perception de la réalité : En quoi est-ce qu'elles m'aident à atteindre mon objectif ? Ou Est-ce qu'elles sont pour moi un handicap ?
Comment faire en sorte qu'elles deviennent facilitantes ?

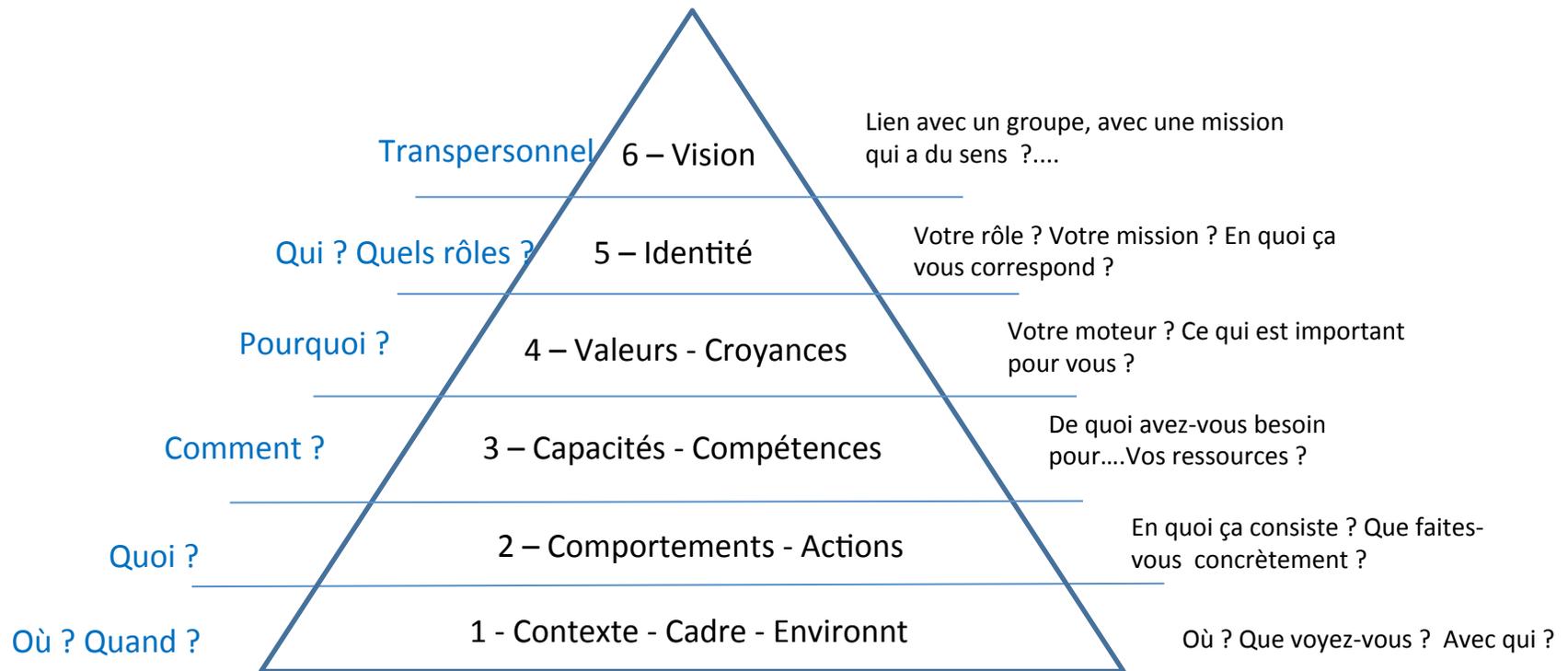
Pensées, émotions, actions sont indissociables



Pensées, Emotions, et Comportements sont étroitement liés !
Si je veux changer de comportements, je vais devoir investiguer +
largement !

Etes-vous alignés ?

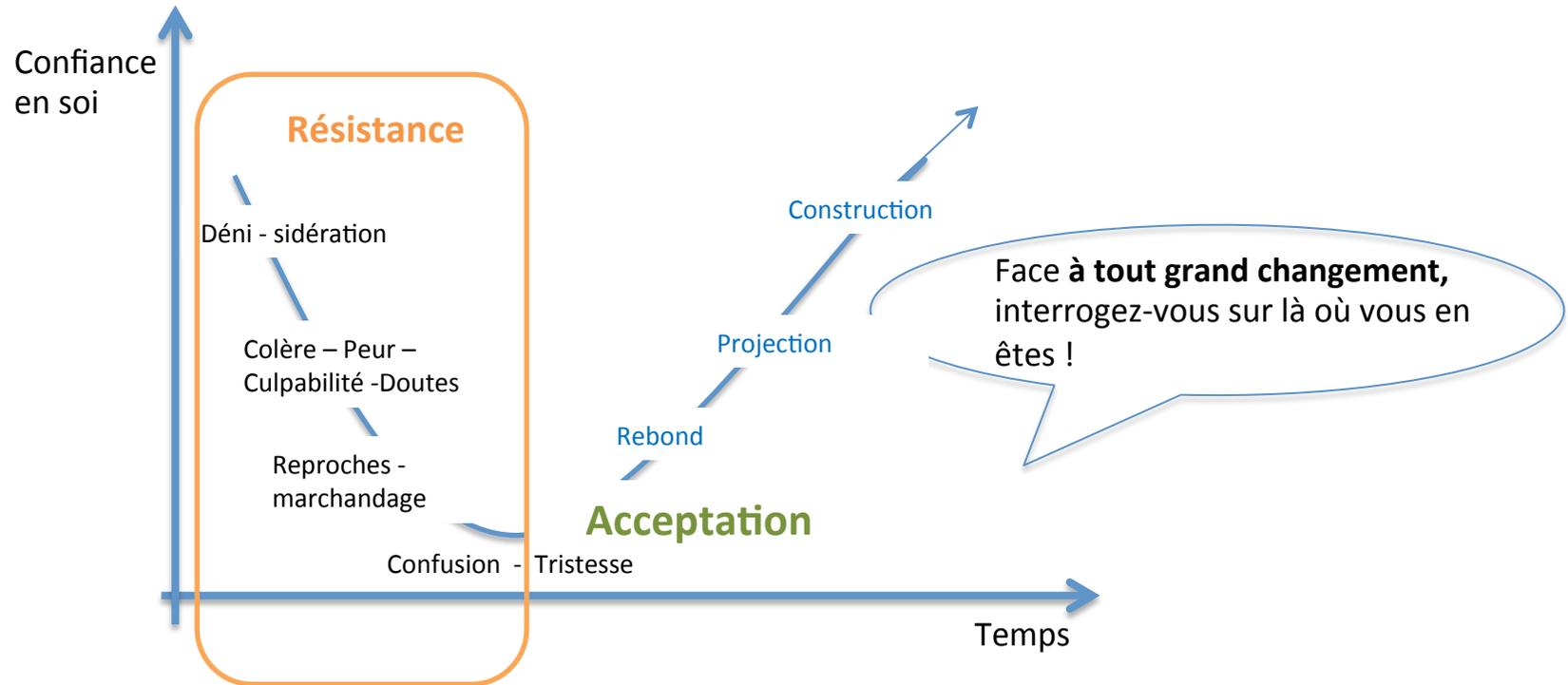
Les niveaux logiques de la conscience de DILTS



- 1/ Chaque niveau organise les infos dispos au niveau inférieur : ex pour faire évoluer (3) , il faudra faire évoluer le niveau supérieur à savoir les valeurs et croyances
- 2/ Il y a fréquemment des confusions de niveaux logiques : ex, bcp confondent leurs activités professionnelles (1+2+3) avec leur identité (5)
- 3/ Face à des changements souhaités ou subis, permet un 1er diagnostic sur les axes à travailler
- 4/ Approche intéressante en cas d'évolution professionnelle , de reconversion.

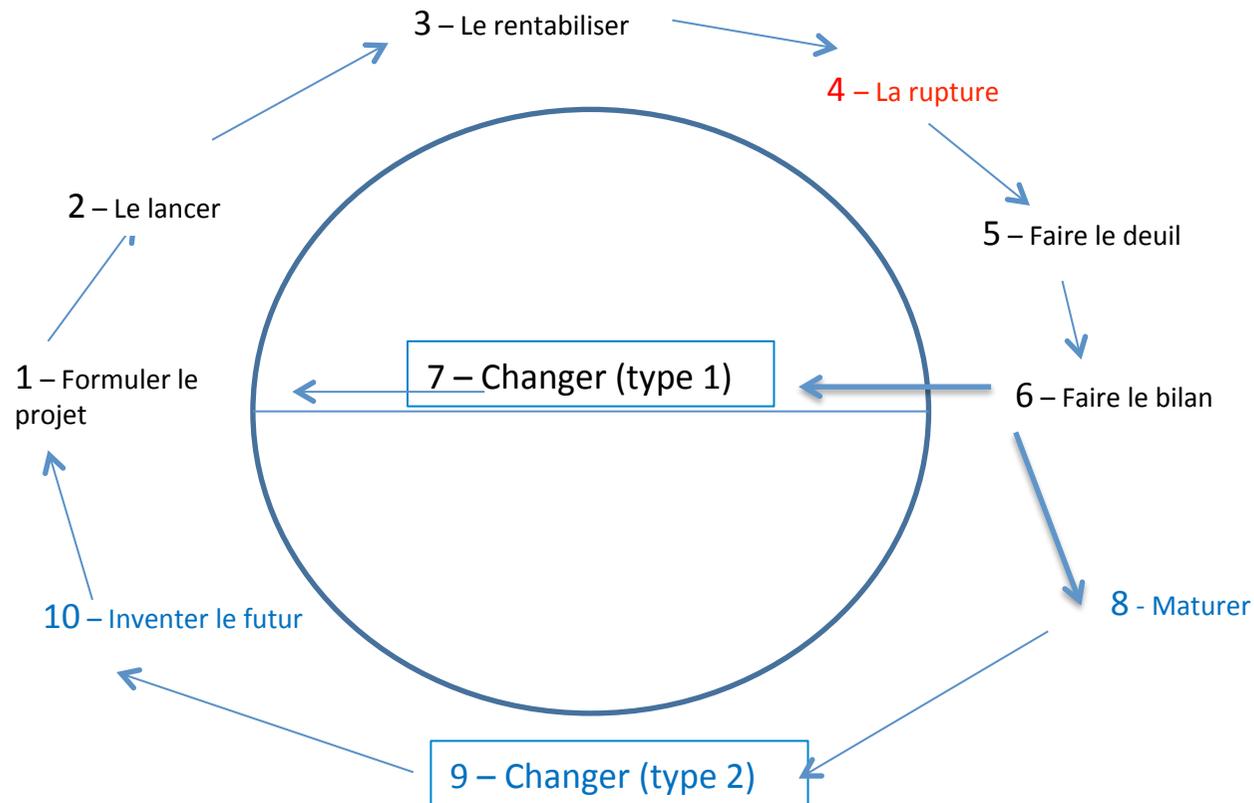
Le cycle du changement

ou courbe du deuil (E. Kübler Ross)



Rien n'est figé : AR possibles entre les étapes; temps nécessaires aux différentes étapes ; blocage dans l'une des étapes...Mais ce cycle existe bel et bien .

La roue du Hudson Institute : 2 types de changements



Type 1 : seuls certains aspects sont modifiés (environnement, comportements et ou capacités)

Type 2 : évolution du système de valeur et de l'identité de la personne.

Un deuil incomplet est un handicap pour s'investir dans un nouveau projet.

Le va-et-vient Désirs –Peurs

Situation présente

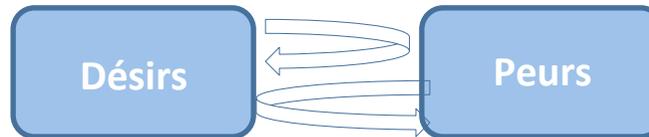
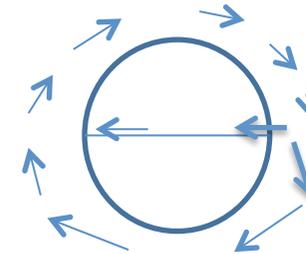
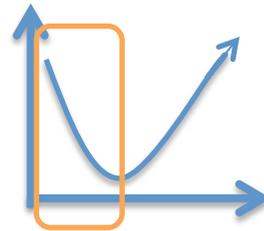
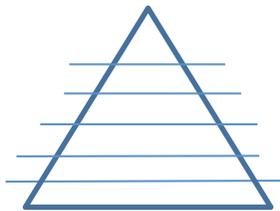
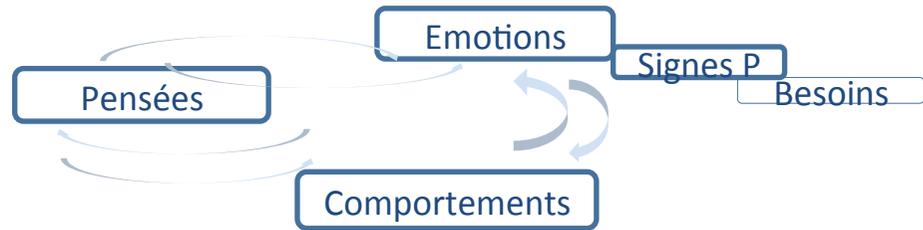
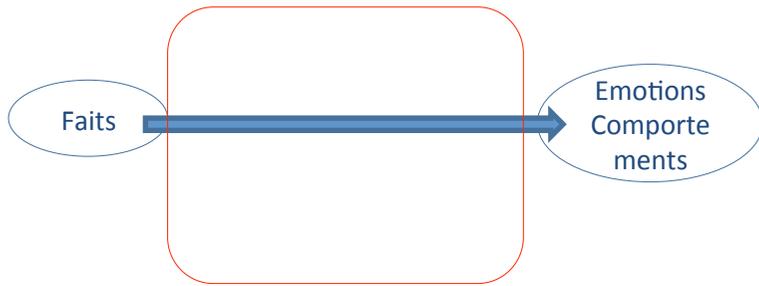
A caractériser
Avantages / inconvénients
Ce que je veux / ne veux plus
-> ce que je veux vraiment

Situation souhaitée

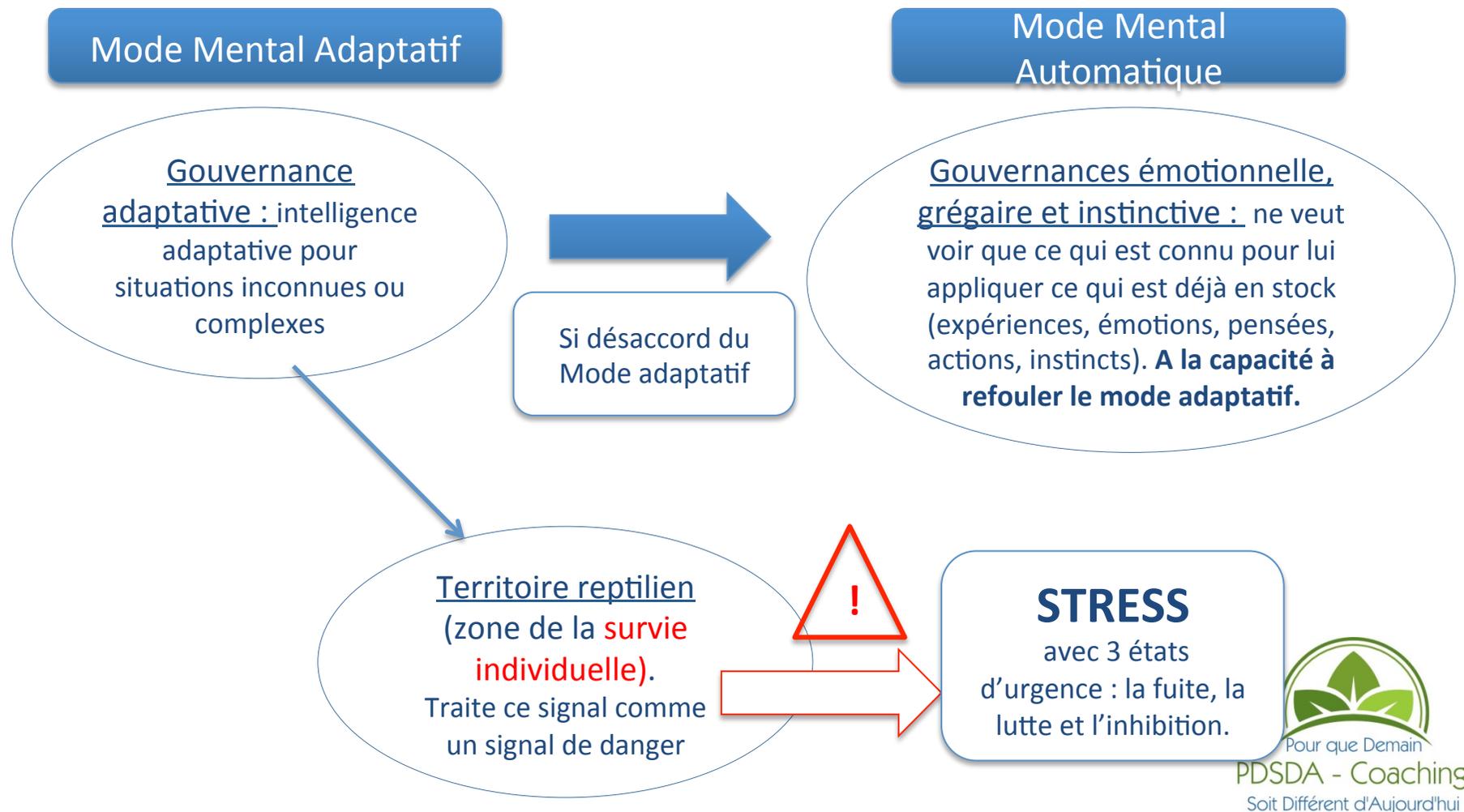
A caractériser
Les bénéfices
Ce que vous risqueriez de perdre
Avantages / inconvénients

Le chemin à parcourir ? Les étapes ? Les situations intermédiaires ? Les obstacles ? Comment les contourner ? Les ressources ?

Quand le changement paraît inatteignable



Ce que nous disent les neurosciences



C'est normal que certains changements paraissent inatteignables !

- 1 – 0 culpabilité : non, changer, ce n'est pas intuitif ! (je devrais y arriver !!!!)
- 2 – 0 exigence : plus vous mettez d'exigences à ce changement, plus vos capacités à l'atteindre seront amoindries (il faut à tout prix...il est impératif que...si je n'y arrive pas c'est la catastrophe...)
- 3 – Lucidité max sur là où vous en êtes
- 4 - Selon le niveau d'enjeu, faites-vous accompagner : ce n'est pas parce que ces changements vous paraissent inatteignables qu'ils le sont...



Pascale Fernandez, Coach professionnel

Diplômée de Paris 8, membre de l'EMCC
27 ans en Entreprise dans des postes de manager



J'accompagne des professionnels, qu'ils soient en poste ou en phase de transition, dans les changements qu'ils souhaitent (confiance en soi, capacités managériales, communication, projet professionnel..) ou dans les changements qu'ils subissent (changements dans l'organisation, mise à l'écart, licenciement, perte de motivation, échec,...).

Mes spécialités :

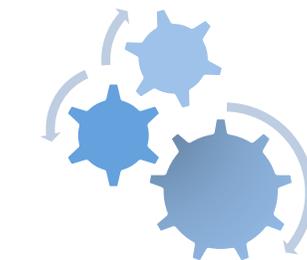
Confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi

Préparation d'évènements à enjeu

Prise de poste

Gérer le stress et les émotions

Identifier ses motivations durables



Prise de décision

Rebondir après un échec

Développer ses capacités en situations complexes

Bilan « Réappropriation de soi »

Soft skills

Site : www.pdsdacoaching.fr, Mail : contact@pdsdacoaching.fr, Tel : 06 33 68 15



C'est normal que certains changements paraissent inatteignables !

« Nos blocages résultent le plus souvent de nos certitudes et de nos suppositions sur les autres et de nos interprétations limitantes des situations. Nous restreignons par là-même nos possibilités d'agir autrement » (Kourilsky « Du désir au plaisir de changer »)