

## Agilité, Flexibilité, Capacité d'adaptation

### Formation individuelle en Visio Durée : 3 heures

« Développement personnel & professionnel »

Tarif : 300 euros HT  
240 euros HT

Date : fixée en fonction de vos  
disponibilités



« Vous avez beau avoir toutes les aptitudes, si vous n'avez pas l'attitude, vous ne réussirez pas » Ghandi

Parce qu'il n'existe rien de constant si ce n'est le changement, savoir s'adapter, faire preuve d'agilité et de flexibilité sont autant de compétences comportementales essentielles à développer pour permettre à un individu de faire face avec succès au changement permanent que lui impose son environnement.

#### **Objectifs :**

- Conscientiser ses modes de fonctionnement automatique
- Développer des compétences adaptatives
- Améliorer ses relations interpersonnelles

#### **Public :**

Toute personne souhaitant acquérir de nouvelles compétences et développer son adaptabilité.

#### **Prérequis :**

Aucun

#### **Contenu pédagogique :**

- Présentation de la matrice de l'identité
- Définition et exploration des 5 Drivers de motivation
- Les principes du modèle du Quadrant d'Ofman

#### **Moyens pédagogiques :**

- 4 Exercices (comportemental, drivers, affirmation de soi et challenge)
- Exploitation d'exemples quotidiens
- Simulations d'interactions