



DÉVELOPPEMENT

PROGRAMME DE  
DÉVELOPPEMENT  
DES COMPÉTENCES  
PERSONNELLES,  
PROFESSIONNELLES ET  
ORGANISATIONNELLES

**Bien vivre  
dans le  
changement**

Action  
Optimisme  
Sérénité  
Intuition  
Sensibilité  
Tolérance  
Logique  
Courage  
Fierté  
Confiance  
Responsabilisation  
Détermination  
Générosité  
Enthousiasme  
Stratégie  
Méthode  
Rénacité  
Innovation

«Ce qui est normal, ce qui est naturel,  
c'est le changement; c'est une loi universelle!»

- 1 Suis-je une personne proactive?**
- 2 Jusqu'à quel point je maîtrise mes états d'âme?**
- 3 Suis-je une personne positive?**
- 4 Suis-je capable d'organiser adéquatement ce qui doit être fait?**
- 5 Quel est mon sens de responsabilité personnelle?**

**Ces 5 facteurs me permettront de**  
**«Devenir la personne que je souhaite être.»**

## RÉSULTATS RECHERCHÉS

À la fin de cette démarche de développement, chaque participant sera en mesure de répondre aux questions suivantes:

- Quelles sont mes réactions habituelles face au changement?
- Quel est l'idéal que je recherche?
- Comment me rapprocher de mon idéal?
- Quoi mettre en place pour y parvenir?

✓	<b>5 facteurs d'adaptation</b>
✓	<b>4 constituantes de la personnalité</b>
✓	<b>120 réactions spécifiques</b> réparties également entre les constituantes de la personnalité
✓	<b>60 ayant un impact physique et/ou physiologique immédiat</b> (action et émotions)
✓	<b>60 associées aux fonctions cérébrales supérieures</b> (imagination et raison)
✓	<b>34 composantes</b> pour l'ensemble des facteurs
✓	<b>175 déclencheurs de réflexion</b>
✓	<b>60 affirmations positives</b> («mantras» distribués également entre les 5 facteurs)

## DURÉE ET SÉQUENCE DE RÉALISATION

- Le programme est constitué de **18 heures de formation de groupe à distance** et de **6 heures individuelles de coaching de gestion** et se déroule habituellement sur une période de **6 semaines consécutives**.
- Les activités de formation de groupe sont réalisées en 6 modules de 3 heures au rythme d'un module par semaine. Au cours d'une même semaine, il y aura une rencontre individuelle de coaching.

## MATÉRIEL REMIS ET MÉTHODOLOGIE

- Dès son inscription, chaque participant reçoit un questionnaire d'autodiagnostic de 120 énoncés à remplir avant le début des activités de formation.
- Le rapport **PROFIL D'ADAPTATION AU CHANGEMENT** lui sera remis lors de la première rencontre de formation en format électronique et aussi papier pour satisfaire ainsi aux besoins de différentes clientèles.
- Ce **rapport personnalisé de 60 pages** fournit un regard sur les 5 facteurs d'adaptation facilitant le «*Bien vivre dans le changement*» en précisant jusqu'à quel point chacun de ces facteurs fait partie du bagage du répondant pour vivre dans le changement ainsi que ce qu'il considère être un niveau idéal à atteindre pour mieux vivre dans le changement.
- Tout au long du programme, lors des activités de groupe, différentes stratégies didactiques sont utilisées : brèves présentations thématiques, discussions en petits groupes, réflexions individuelles et partages en plénière.
- L'ensemble des échanges collectifs autant que les démarches individuelles sont réalisés dans le plus grand respect des règles de confidentialité et des plus hauts standards de déontologie.
- Le rapport constitue du même coup le matériel utilisé autant pour la démarche collective que pour le cheminement individuel. Le participant y inscrit ses observations, ses réflexions et ses questionnements ainsi que les projets d'amélioration spécifiques qu'il se propose de réaliser.
- Certaines des 34 composantes des 5 facteurs n'auront pas toutes été exploitées de façon exhaustive pour des raisons évidentes, c'est ici que ce rapport pourra servir par la suite au participant pour compléter sa démarche pour se rapprocher de l'idéal qu'il a identifié pour «*Bien vivre dans le changement*».

## MODALITÉS DE DIFFUSION

- Ce programme est dispensé par formation et coaching à distance modulé pour répondre aux besoins des personnes et des entreprises tant individuels que collectifs.

[institutm3i.com](http://institutm3i.com)