

Mes tendances face au changement

Un rapport personnalisé de 60 pages qui fournit des indications relativement aux 5 facteurs facilitant le « *Bien vivre dans le changement* » :

- 1 Attitude proactive
- 2 Contrôle des tensions
- 3 Attitude positive
- 4 Sens de l'organisation
- 5 Sens des responsabilités

Bien vivre dans le changement

Le « *Bien vivre dans le changement* » se manifeste par un amalgame de réactions, d'attitudes et de comportements résultant des valeurs, des croyances, des convictions, des traditions et de l'ensemble des expériences de vie.

Puisque je suis comme je suis parce que je pense comme je pense, alors, si je pensais autrement, qu'arriverait-il?

Si je me permettais de percevoir autrement, ma compréhension pourrait être altérée, ma volonté affectée et mon intervention modifiée.

Voilà ce que veut provoquer cette analyse.

À partir de mon estimation de 120 attitudes et comportements, j'obtiens :

- un portrait de ma façon habituelle de réagir;
- une précision sur ce que je considère souhaitable;
- des perspectives novatrices pour composer avec le changement;
- une opportunité pour profiter davantage de tout mon potentiel.

Pour mieux profiter des opportunités générées par les changements



Mes tendances face au changement

5 facteurs d'adaptation

1. Attitude proactive

Volonté personnelle d'agir de façon décisive face aux incertitudes plutôt que d'attendre et de réagir aux pressions créées par les circonstances. Disposition à prendre certains risques et à endurer quelques inconforts en étant convaincu que des résultats positifs en ressortiront.

2. Contrôle des tensions

Mettre l'accent sur les aspects négatifs des situations et adopter une vision pessimiste de la vie augmente les tensions. L'anticipation d'un avenir désagréable lié à l'impression de « perdre quelque chose » déclenche un fort besoin de se sécuriser et réduit la capacité de composer avec le changement.

5. Sens des responsabilités

Le sentiment d'être maître de sa destinée incite à l'action et permet de se rendre compte qu'on peut modifier le cours des événements plutôt que de se sentir manipulée par des forces extérieures sur lesquelles on n'a aucune prise.

3. Attitude positive

Porter attention aux aspects positifs des situations accroît la capacité de déceler des opportunités dans des situations qui, à première vue, semblent présenter des obstacles. Découvrir les possibilités que le changement pourra générer réduit d'autant le défaitisme, l'anxiété et la dépression.

4. Sens de l'organisation

Mettre de l'ordre et donner du sens au chaos et à l'ambiguïté permet de dépasser le stade de la réflexion et oriente l'action. La direction est prise avec l'information disponible structurée de manière logique grâce à un plan détaillé qui met l'accent sur ce qui est important.

Dynamiques de la personne



Modèle explicatif du fonctionnement humain qui se base sur les quatre constituantes de la personnalité — l'imagination, la raison, les émotions et l'action — pour fournir des indications sur les réactions susceptibles d'être rencontrées lors de changements.

Mes 4 «alter ego»

Est-ce que je profite

de toutes mes ressources ?

Qui me questionne ?

Qui m'interpelle ?

Qui me conseille ?

Qui j'écoute ?

En donnant vie aux quatre constituantes de la personnalité — l'imagination, la raison, les émotions et l'action — elles deviennent mes «alter ego», mes «4 moi» intérieurs, qui prennent vie sous la forme de mon explorateur, mon juge, mon artiste et mon guerrier.

Avec eux, je peux réfléchir, poser des questions, dialoguer et chercher des solutions à ce que je vis, je ne me sentirai plus jamais seul pour faire face à ce que la vie met sur mon chemin.

Je serai ainsi en mesure de profiter pleinement de tout ce dont le changement est porteur pour « devenir ce qui n'est pas encore » rempli des opportunités que demain réserve.

Pour mieux profiter des opportunités générées par les changements

