



MARC ANDRE
MOREL

CONFÉRENCE - ATELIER - FORMATION

DEVENIR CONFORTABLE AVEC L'INCONFORTABLE

Pour comprendre, dédramatiser, accélérer et être motivé
face aux cycles du changement!

M @ M A R C A N D R E M O R E L . C O M
+ 1 5 1 4 9 4 6 6 7 3 5





DEVENIR CONFORTABLE AVEC L'INCONFORTABLE

« Nous sommes en mesure de mieux comprendre le changement et d'y faire face. Merci Marc André! »
Alain Marcotte, DG, Environnement Canada

Avec humour, cette conférence vous aidera à :

- Découvrir une série de trucs pour faciliter le changement
- Comprendre et dédramatiser le changement actuel ou à venir
- Accélérer la courbe d'apprentissage et savoir comment remplacer vos habitudes
- Développer votre motivation personnelle dans un contexte de changement
- Connaître les phases du changement et comment éviter la résistance

Devenir confortable avec l'inconfortable : le but ultime!

À l'aide de métaphores de la nature et de la science, découvrez comment une transformation, bien qu'inconfortable, est non seulement temporaire, mais augmente la valeur de chaque individu et celle de votre organisation.

Reconnaitre et vivre les 4 étapes du changement

Vu à travers un exemple, les quatre étapes (psychologiques) du changement sont expliquées : Dénier, Résistance, Exploration, Acceptation.

Accepter le fait que le changement n'est pas le problème

Le « changement » a le dos large! Et ce n'est pas le changement qui est le problème, preuves à l'appui à l'aide d'un scénario interactif. C'est la perte du « connu » qui rend les gens inconfortables et réticents à se transformer.



DEVENIR CONFORTABLE AVEC L'INCONFORTABLE

Faire le lien entre « l'ancien » et le « nouveau » système (façon de faire)

Voici un truc pour accélérer le processus psychologique naturel : Ce que notre inconscient fait à notre insu, apprenons à le reconnaître et à le provoquer consciemment, afin d'accélérer le processus d'adaptation et atténuer les effets négatifs. Ainsi, après quelque temps, nous aurons créé de nouvelles habitudes.

Prendre le temps

À peine 20% de la population peut utiliser la méthode « à froid » (« cold turkey ») pour stopper une habitude et en entreprendre une autre. Le reste d'entre nous devons y aller progressivement. Quel est l'impact sur chaque transformation organisationnelle?

Mettre son ego à la porte

L'ego est un obstacle à l'adhésion au changement (esprit de revanche, prendre les choses de façon personnelle, réactions émotives, sauver la face, jeter le blâme, ne pas demander d'aide, fuir les travaux d'équipe). Même vos meilleurs talents peuvent terminer « dernier » car leur ego est devenu un obstacle.

Ne pas changer nos habitudes, les remplacer

Pour véritablement changer, nous devons éliminer l'ancienne habitude et la remplacer par une nouvelle. Et si vous ne décidez pas d'avance ce avec quoi vous allez la remplacer, l'univers se chargera de vous ramener à la case départ très rapidement !

« Wow! »

Annie Desrochers, Caisse Desjardins

« Il est très captivant. Le sujet est d'actualité et intéressant. Monsieur Morel sait de quoi il parle, c'est évident. »

Diane Basque Albert, Université de Moncton