

# Liderzy tworzą przyszłość, czyli praca w czasie zmiany

Szkolenie online w CDV

## Program

### 1. Definicja i istota zmiany

- Czym jest zmiana w świecie VUCA?
- Zmiana – szansa, zagrożenie czy konieczność?
- Korzyści ze zmiany: elastyczność, innowacje i rozwój organizacji.
- Rozpoznanie własnych potrzeb i oczekiwań w procesie zmiany. Wzajemne wspieranie się w procesie zmian.
- Zrozumienie ról i zadań w procesie zmian – spojrzenie na zmianę z perspektywy organizacji i jednostki.

### 2. Emocje i doświadczenia personalne

- Rola rutyny. Rola stereotypów. Rola nastawienia do zmiany.
- Przygotowanie do zmiany – im więcej wiemy tym mniej się boimy.
- Moje emocje związane ze zmianą.
- Moje postrzeganie zmiany na początku - dzielenie się doświadczeniami z przebytej zmiany pod kątem zmiany postaw w trakcie adaptacji do zmiany.
- Zmiany wewnętrzne – czy zmian mi się opłaca? Zmiany zewnętrzne – czy mam na to wpływ?
- Procesy adaptacyjne – co mogę zrobić w procesie zmiany?
- Zmiana mojego nastawienia.

### 3. Etapy wprowadzania zmian

- Ustalenie ogólnego celu organizacyjnego i obszaru zmiany, rozważanie ważności i wielkości zmiany, przewyższanie oporu wobec zmiany, wdrażanie zmiany, kreatywne zarządzanie sobą w zmianie, aktywne włączanie siebie w proces zmian.

### 4. Techniki radzenia sobie z własnymi emocjami i przewyższaniem oporu przed zmianą

- Czym są emocje? Sposoby wyrażania i odczytywania emocji. Schemat powstawania emocji i sposoby radzenia sobie z nimi.
- Czym są kompetencje emocjonalne i jak zastosować je w praktyce zawodowej? Kompetencje osobiste i społeczne.
- „Kto zabrał mój ser” – czyli historia o tym, jak przewyższać opór wobec zmian
  - 1) gotowości do zmiany
  - 2) energii zmiany
  - 3) intuicja zmiany
- Moja rola w zmianie organizacyjnej. Zmiana rozpoczyna się od nas samych.

### 5. Sposoby skutecznego działania w sytuacji zmiany

- Wewnętrzne i zewnętrzne źródła motywujące ludzi do zmian.
- Zyski i koszty, a akceptacja zmian Interpretacja zmian jako szansy, a nie zagrożenia – metoda przekształcenia sposobu myślenia.
- Kształtowanie nawyków skutecznego działania w zmianie. Dojrzewanie do zmiany. Wypracowanie różnych strategii działania w sytuacji zmiany organizacyjnej. Akceptacja zmian.
- Radzenie sobie ze stresem wywołanym zmianą.

## 6. Metody skutecznej komunikacji w sytuacji zmiany

- Otwarta komunikacja i odniesienie do problemu.
- Klarowna i asertywna komunikacja – komunikat „Ja”, aktywne słuchanie, informacja zwrotna, przyjmowanie i udzielanie konstruktywnej krytyki.

### Czas trwania

2 dni | 8 godzin