



Gestionarea schimbării

Workshop PetrOmbudsman

Cuprins

1

Introducere

2

Stresul, prezent în viața de zi cu zi

3

Ce este schimbarea?

4

Factori care determină schimbarea

5

Tipuri de schimbare

6

Percepții și reacții la schimbare

7

Zona de confort

8

Creativitate și soluții. Depășirea crizei

9

Pași pentru gestionarea schimbării

Introducere

Scop

- ✓ Conștientizarea rolului schimbării
- ✓ Recunoașterea necesității schimbării
- ✓ Înțelegerea diferitelor tipuri de schimbare și a rolurilor lor
- ✓ Identificarea etapelor reacției la schimbare
- ✓ Abordarea pozitivă a schimbării și adoptarea unui comportament adecvat pentru gestionarea ei

Beneficii

- ✓ Integrarea facilă a schimbării și identificarea acțiunilor de urmat pentru gestionarea cu succes a schimbării
- ✓ Dezvoltarea unei gândiri creative în situații dificile
- ✓ Dezvoltarea personală orientată către adaptabilitate crescută la nou

Stresul, prezent in viata de zi cu zi

Termenul de stres are în general două accepțiuni:

- a) situație, stimul, ce pune organismul într-o stare de tensiune;
- b) însăși starea de tensiune deosebită a organismului prin care acesta își mobilizează toate resursele sale de apărare pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice.

Stresul poate fi:

- ▲ Pozitiv – factor energizant, motivant, conduce la abordarea eficienta situatiilor
- ▲ Negativ – nervozitate, incordare, epuizare, afectand starea normala a organismului (organism suprasolicitat)



„Noțiunea de stres, în accepția ei cea mai largă, cuprinde orice agresiune asupra organismului, de origine externă sau internă, care întrerupe echilibrul homeostatic.”

Ce este schimbarea?

*A **schimba**, potrivit DEX: „înseamnă a înlocui un lucru cu altul sau pe cineva cu altcineva (de aceeași natură), a da unui lucru altă formă, alt aspect, a modifica, a transforma, a muta.”*

“...schimbarea reprezintă în general, **o modificare, o transformare** sau **o prefacere** în forma și/sau conținutul unui obiect, unei activități sau unui produs natural, de gândire sau social“

Schimbarea poate produce o nouă stare de a fi, influențând mediul înconjurător, fizicul, gândirea, emoțiile ...



Schimbarea: factori care determină schimbarea

Externi:

- Dezvoltarea tehnologică: invenții, descoperiri tehnologice, îmbunătățiri, adaptări etc.;
- Mediul politico-economic: gradele de dezvoltare ale altor societăți, actorii de pe piață, reglementările, concurenții;
- Mediul socio-cultural: evoluția valorilor, credințelor, cunoștințelor, a relațiilor și interacțiunilor inter-umane;
- Mediul fizic: schimbări climatice, defrișările, dezastrele naturale (inundații, uragane, cutremure), poluarea;
- Procesele din cadrul organizației;
- Fenomenele birocratice.

Interni:

- Instinctul de supraviețuire;
- Dorința de autonomie;
- Spiritul competitiv;
- Nevoia de autodepășire;
- Dorința de a ne îmbunătăți aspectul fizic, sănătatea, abilitățile, veniturile (Nevoia de confort și bunăstare);
- Frica de eșec sau de a-i dezamăgi pe cei din jur .

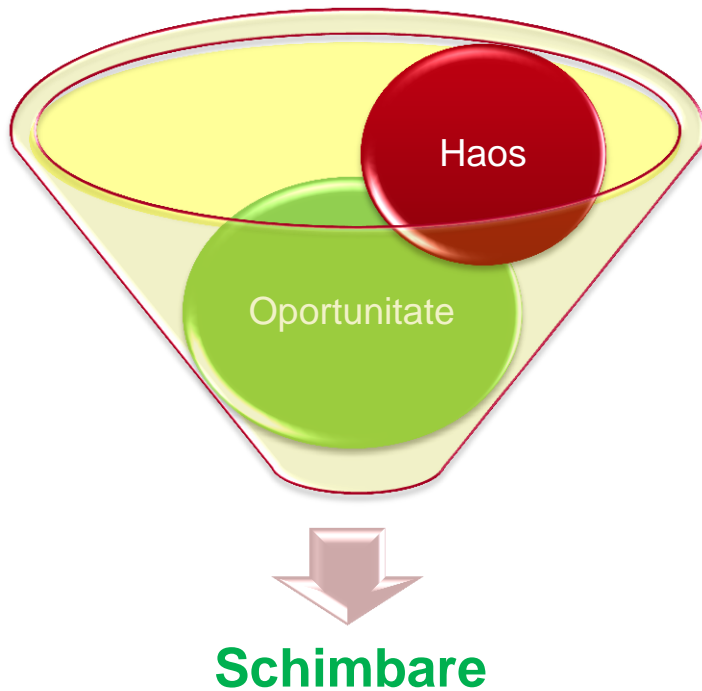
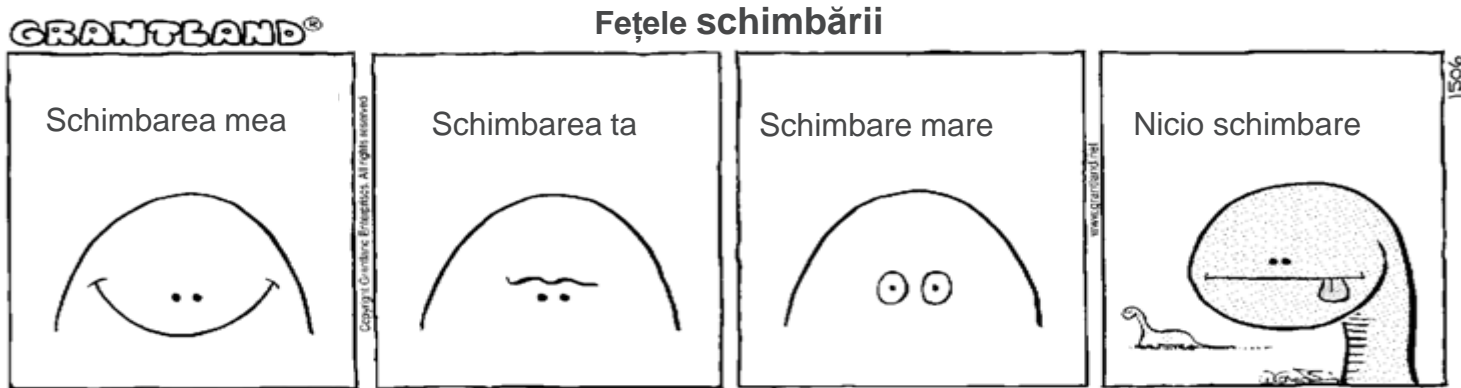
Schimbarea: tipuri de schimbare

Schimbarea structurală – are ca scop îmbunătățirea sistemelor, politicilor și procedurilor existente

Schimbarea strategică - are ca scop stabilirea de noi sisteme, politici și proceduri

Schimbarea transformațională – are ca scop tranziția de la o stare la alta (diferită în totalitate)

Percepții și reacții la schimbare



Perspectiva emoțională:

▲ *Emoții negative:*

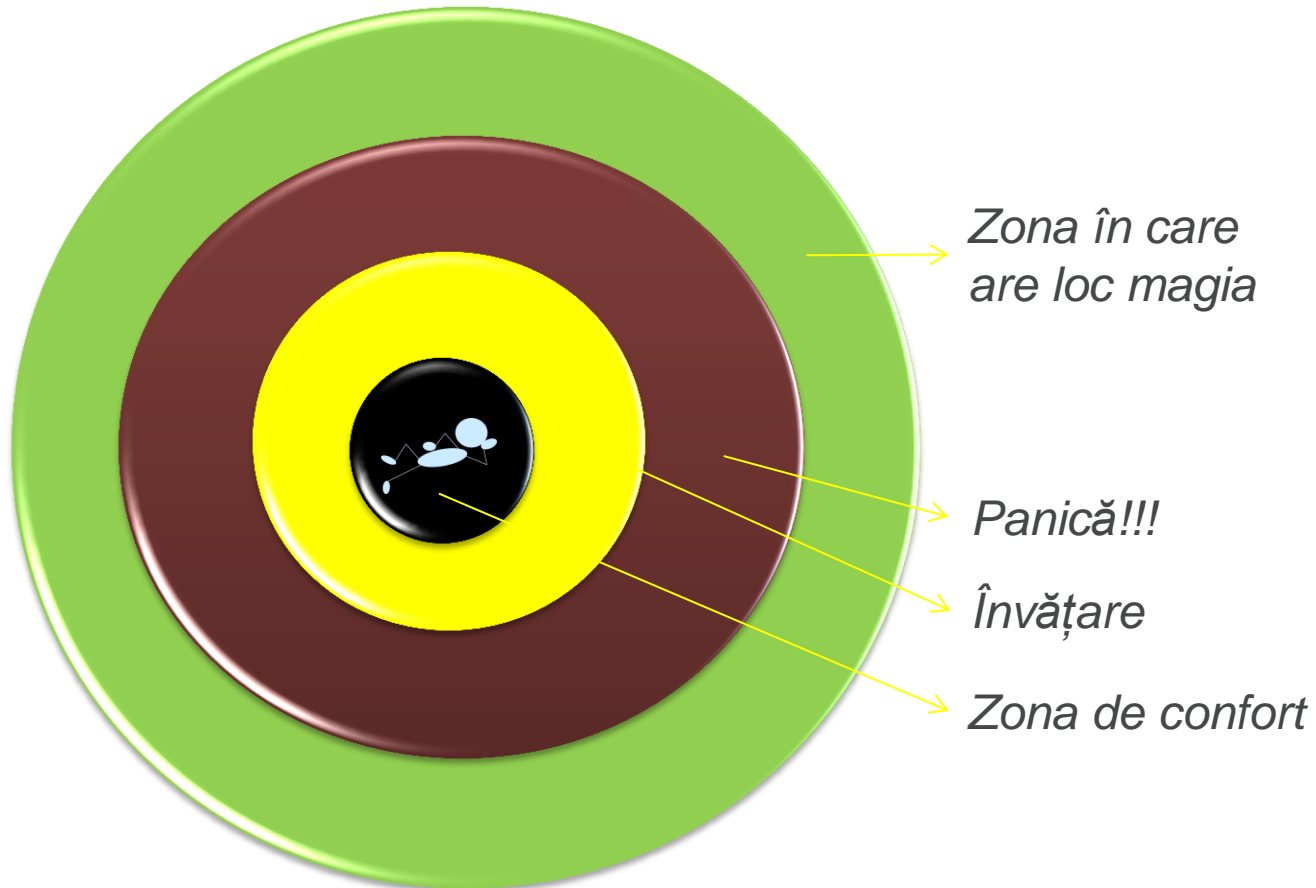
- ▲ Teamă
- ▲ Confuzie
- ▲ Frustrare
- ▲ Furie

▲ *Emoții pozitive*

- ▲ Entuziasm
- ▲ Ambivalență
- ▲ Curiozitate

Zona de confort

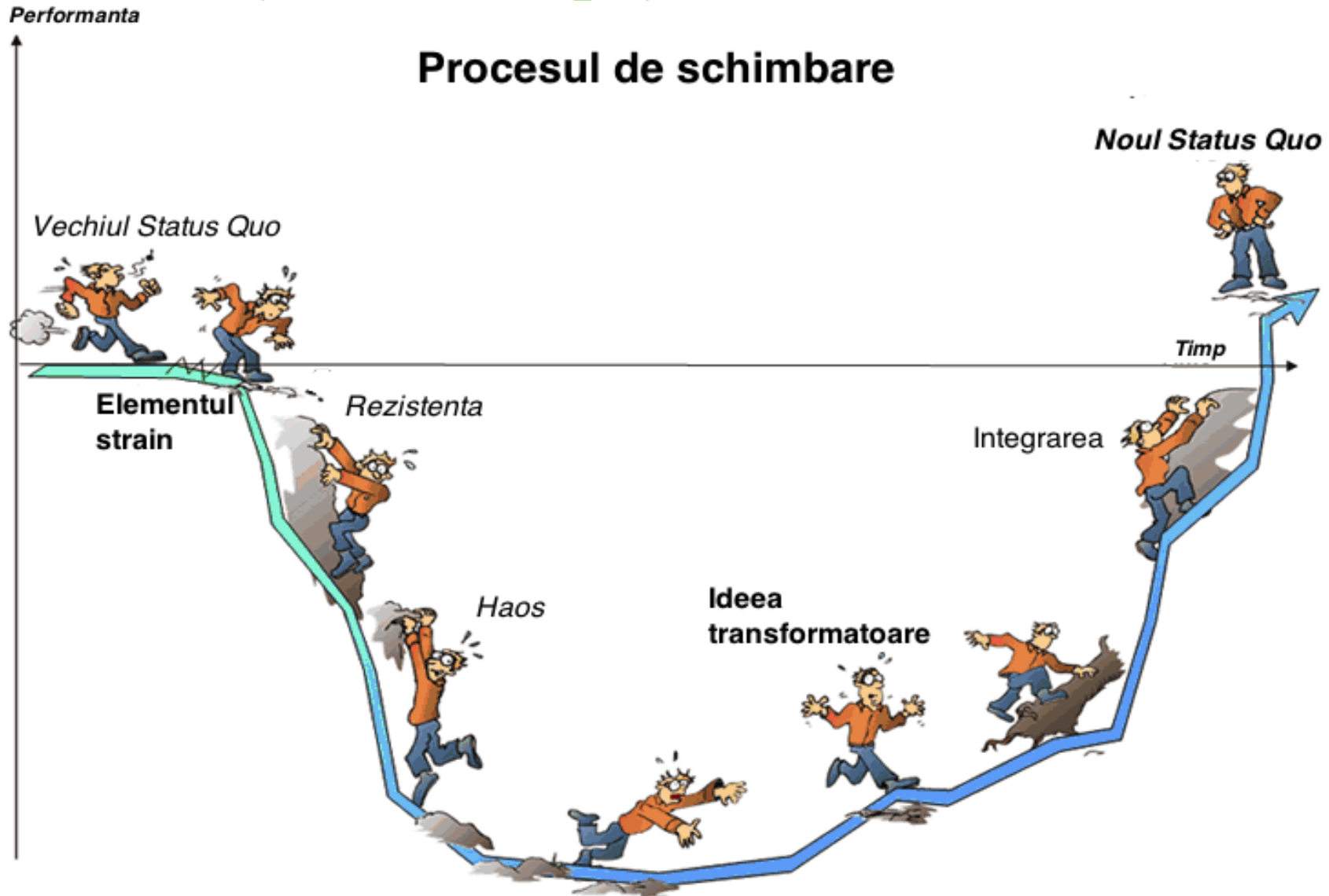
Zona de confort este acel „spațiu” în care ne simțim în siguranță, unde totul este cunoscut și previzibil



Ce ne motivează?

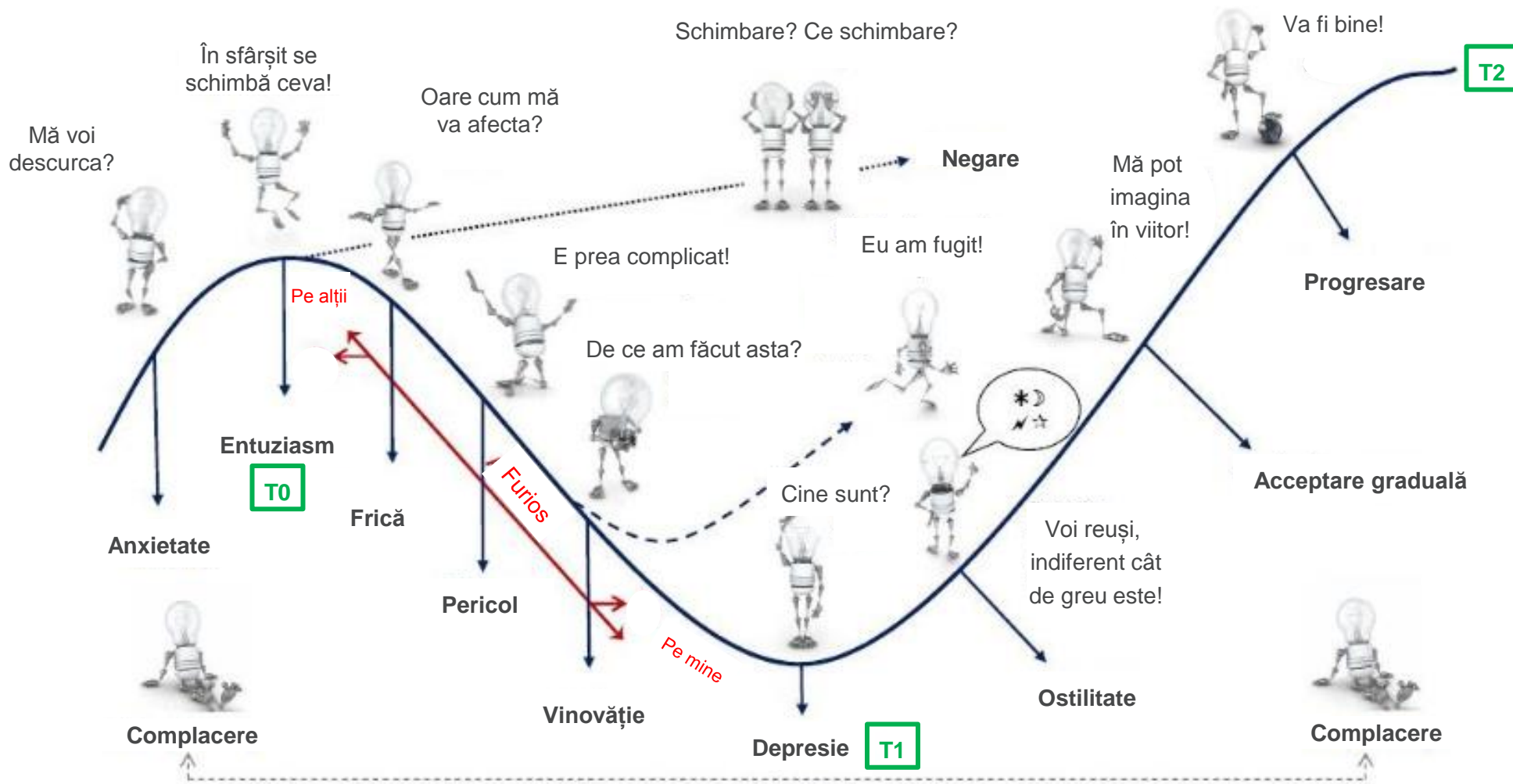
- ▲ Recunoașterea
- ▲ Puterea
- ▲ Succesul
- ▲ Plăcerea
- ▲ Stabilitatea financiară
- ▲ Cunoașterea
- ▲ Fericirea
- ▲

Creativitate și soluții. Depășirea crizei



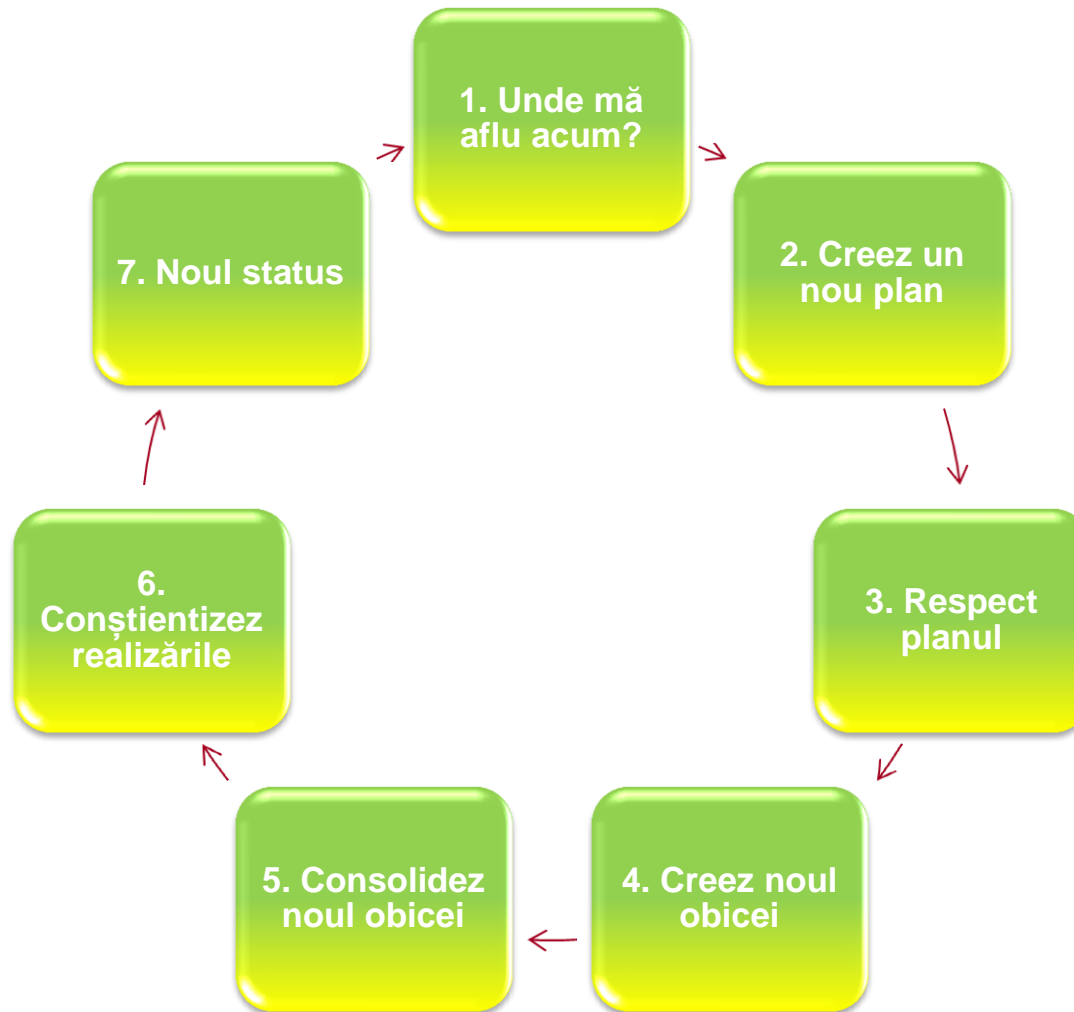
Creativitate și soluții. Depășirea crizei

Analiza emoțională a etapelor schimbării

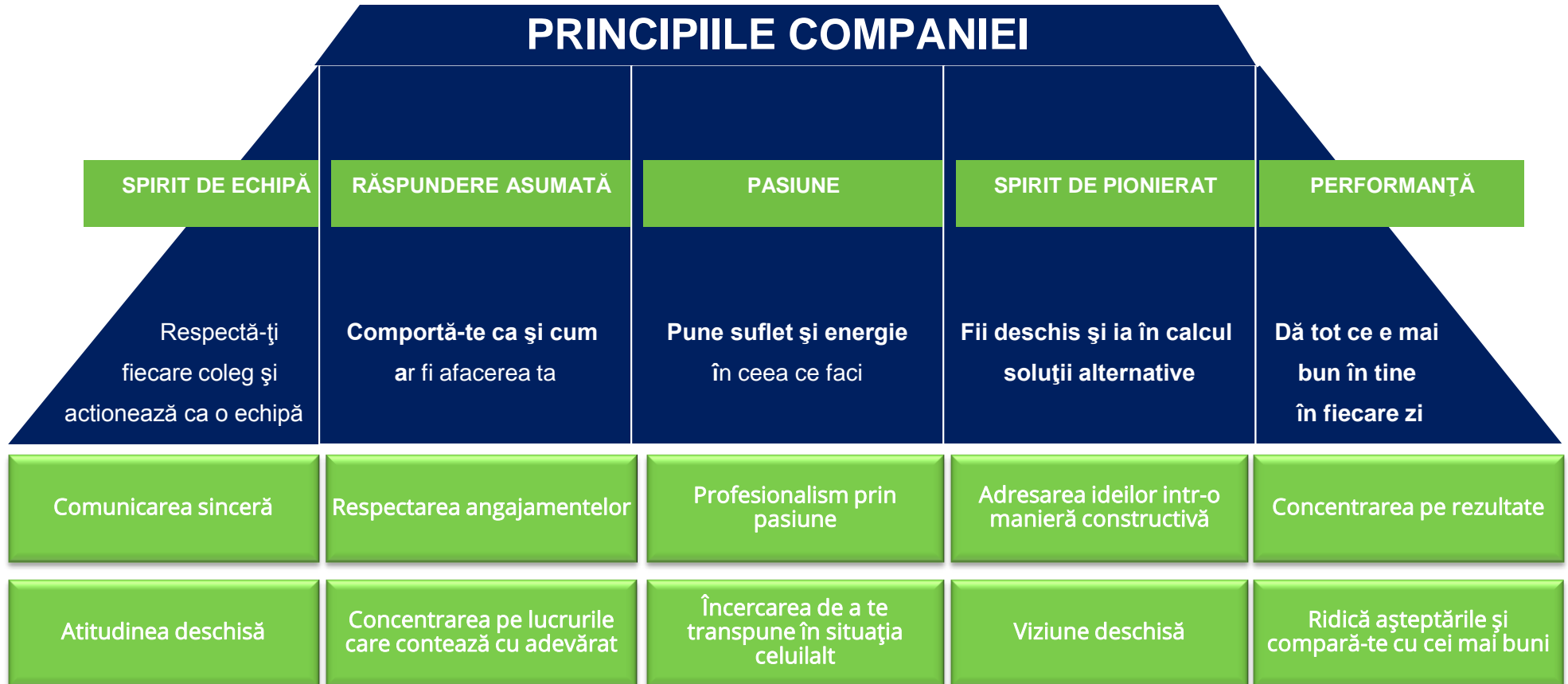


Pași pentru gestionarea schimbării

Gestionarea schimbării



Comportamente câștigătoare



Concluzii

Creează-ți propria poveste

Fii adaptabil

Ieși din zona de confort

**“Schimbarea are loc atunci când suferința de a NU SCHIMBA
ceva este mai mare decât cea provocată de SCHIMBAREA
propriu-zisă”**



Mulțumim!