

UN DOSSIER SUR LA GESTION DU CHANGEMENT ET DU STRESS

COMMENT Y FAIRE FACE ?

Voici le questionnaire se référant à la rubrique *In Vivo* de l'édition du mois de février 2016 de la revue *Le LabExpert*. La lecture et la réponse aux questions vous donnent droit à une heure de crédit de formation continue (30 minutes pour la lecture du texte et 30 minutes pour les réponses au questionnaire) avec une limite de quatre heures par période de référence. Après avoir répondu aux questions, il est important d'inscrire vos heures de formation accumulées dans votre *Micro-portfolio* sur la plateforme électronique *Formaline*. Le questionnaire doit être conservé à titre de preuve. Bonne lecture !

QUESTIONNAIRE

1 Quelle est la signification du recadrage ?

2 Comment déjouer notre cerveau pour créer une émotion et une sensation physique (inspiration, motivation, énergie, etc.) ? Donnez deux exemples.

3 Quelle est l'étape indispensable à la création d'une capacité de changer chez les employés ?

4 Quel est l'impact d'un nombre trop élevé ou excessif d'initiatives simultanées de changement et à quoi le gestionnaire doit-il porter attention ?

5 Comment sortir du schème de pensée à la forme négative ?
