



Ressources pour le programme d'études

Adaptabilité : Savoir réagir au changement et développer une attitude positive

Cette ressource fournira aux personnes apprenantes des outils et des conseils sur la manière de développer des compétences d'adaptation en milieu de travail et d'adopter une attitude positive.

Alignement avec le CLAO

Compétences	Groupe de tâches	Niveau
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A1. Lire des textes continus	2
Compétence F — S'engager avec les autres	s. o.	3

Voies de transition (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Emploi | <input type="checkbox"/> Études postsecondaires |
| <input checked="" type="checkbox"/> Formation en apprentissage | <input type="checkbox"/> Autonomie |
| <input type="checkbox"/> Études secondaires | |

Compétences pour réussir intégrées (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Adaptabilité | <input type="checkbox"/> Créativité et innovation |
| <input type="checkbox"/> Calcul | <input checked="" type="checkbox"/> Lecture |
| <input checked="" type="checkbox"/> Collaboration | <input type="checkbox"/> Rédaction |
| <input checked="" type="checkbox"/> Communication | <input type="checkbox"/> Résolution de problèmes |
| <input type="checkbox"/> Compétences numériques | |

Notes :

Les opinions exprimées dans ce document sont celles du College Sector Committee for Adult Upgrading (Comité du secteur collégial pour la remise à niveau des adultes). Le gouvernement de l'Ontario et ses organismes ne sont aucunement liés par les recommandations contenues dans ce document.

Adaptabilité : Savoir réagir au changement et développer une attitude positive

« La vie, c'est 10 % de ce qui nous arrive et 90 % de la façon dont on y réagit. »

Charles R. Swindoll

Vous souhaitez devenir plus performant et plus recherché sur le marché du travail ? Les employeurs cherchent à embaucher des personnes capables de s'adapter au changement et d'adopter une attitude positive.

Ce que vous allez apprendre grâce à ce document :

- ✓ Définir ce qu'est la capacité d'adaptation en milieu de travail et son importance.
 - ✓ Comprendre pourquoi certains changements arrivent.
 - ✓ Énumérer les signes d'adaptabilité.
 - ✓ Accéder à des outils permettant de mieux s'adapter en milieu de travail.
 - ✓ Définir ce qu'est une attitude positive et comment elle est liée à la capacité d'adaptation.
 - ✓ Obtenir des conseils sur le développement d'une attitude positive. C'est parti !
-

Section A : Définir ce qu'est l'adaptabilité et son importance

Qu'est-ce que l'adaptabilité en milieu de travail ?

L'adaptabilité, l'une des nombreuses compétences générales nécessaires dans le monde du travail, consiste à « être disposé et capable de modifier sa façon de penser et de se comporter face à des informations, des situations ou des environnements nouveaux ou changeants ». (*Agence de revenu du Canada, compétences. 2016*).

Les personnes qui savent s'adapter ont la souplesse nécessaire pour « évoluer au gré des changements, réagir aux commentaires de leur responsable et bien travailler en équipe ». (Drew, C. 2021)

Pour résumer, **les compétences en adaptabilité sont nécessaires quand un changement survient.**

Réflexion :

Nous avons tous déjà dû faire face à des changements dans notre vie. La façon dont nous y réagissons est une indication de notre capacité d'adaptation.

Comment avez-vous réussi à gérer le changement par le passé au travail ou dans votre vie privée ?

Vous trouverez ci-dessous des scénarios dans lesquels une personne doit s'adapter à un changement dans sa vie professionnelle ou privée. Choisissez le scénario qui ressemble à l'un de ceux auxquels vous avez déjà été confronté. Décrivez la situation et expliquez comment vous l'avez gérée.

Poussez la réflexion un peu plus loin :

Avez-vous bien géré la situation ? Si oui, expliquez les méthodes souples et positives que vous avez utilisées pour gérer la situation. Si vous pensez que vous auriez pu faire mieux, expliquez de quelle manière.

Pourquoi l'adaptabilité est-elle une compétence si importante en milieu de travail ?

Au travail, les choses changent constamment. Il peut s'agir de changements mineurs, comme le report d'une réunion ou l'obligation de suivre une nouvelle procédure, ou de changements majeurs, comme l'arrivée d'un nouveau responsable ou l'ajout de nouvelles tâches à votre travail, qui vous obligent à modifier complètement votre routine.

Il est important de posséder des compétences très développées en matière d'adaptabilité, **car les employeurs sont généralement à la recherche de candidats et candidates qui deviendront des atouts pour l'entreprise**, et qui :

- ✓ permettront à l'entreprise de se développer et d'être prospère.
- ✓ créeront un environnement de travail agréable.
- ✓ travailleront avec l'entreprise pour surmonter les difficultés qu'elle pourrait rencontrer.
- ✓ ajusteront les priorités, les horaires et les tâches en fonction de l'évolution de la situation.
- ✓ utiliseront différentes approches et tactiques en fonction de la situation et réagiront de manière appropriée.
- ✓ appuieront les nouveaux systèmes et nouvelles procédures mis en place pour optimiser l'efficacité.

Section B : Pourquoi les changements se produisent-ils en milieu de travail ?



Réflexion :

Pensez à une fois où vous avez décidé de changer quelque chose dans votre vie professionnelle ou privée. Pourquoi vouliez-vous effectuer ce changement ? Partagez votre réflexion ici et indiquez en quoi consistait le changement et pourquoi vous y teniez :

Vous avez probablement eu envie de changement pour améliorer quelque chose ou une situation, pour la rendre plus positive, plus efficace, plus agréable, etc.

Les gens, comme les entreprises, ne changent pas dans le but d'aggraver les choses. Ils changent en espérant améliorer les choses.

Le changement, c'est la clé de la croissance et du succès.

Pour qu'il y ait des améliorations, il faut qu'il y ait des changements.

La plupart du temps, lorsqu'une entreprise change quelque chose, c'est dans le but d'améliorer les choses à plusieurs niveaux.

Voici quelques exemples de raisons pour lesquelles on peut opérer un changement en milieu de travail :

- Fusion/acquisition
- Expansion des activités
- Ajout de nouveaux produits/services
- Innovation numérique
- Ajustements suivant des changements économiques et de consommation
- Réduction de coûts
- Amélioration du service à la clientèle
- Adaptation en raison du télétravail

(Airiodion, O. Crolley F., 2019)

Même si le personnel pourrait parfois ne pas comprendre, être d'accord ou aimer les changements qui surviennent en milieu de travail, il est primordial d'être capable de s'adapter.

Section C : Caractéristiques d'une personne capable de s'adapter

Êtes-vous capable de vous adapter facilement ?

Voici une liste de ces caractéristiques :

- Ces personnes sont flexibles.
- Elles savent garder leur calme même dans des situations stressantes.
- Elles arrivent à réfléchir très rapidement.
- Elles anticipent les choses.
- Elles évaluent les situations et identifient les potentielles menaces.
- Elles sont capables d'apprendre tout au long de leur vie.
- Elles sont curieuses.
- Elles voient les opportunités avant les obstacles.
- Elles travaillent bien en équipe.
- Elles ont une certaine intelligence émotionnelle.
- Elles sont toujours positives.

(Adapté de Drew, C. 2021)

Lesquelles de ces caractéristiques possédez-vous ? Lesquelles pensez-vous pouvoir améliorer ?

Dans le tableau suivant, à côté de chaque caractéristique, entourez le bonhomme qui sourit 😊 si vous possédez cette qualité ou le bonhomme qui doute 😞 si vous pensez que vous pourriez vous améliorer dans ce domaine.

Caractéristiques	 ou 
Est flexible	 
Reste calme même sous pression	 
Réfléchit rapidement	 
Est capable d'anticiper	 
Évalue les situations et identifie les menaces	 
Ne cesse jamais d'apprendre	 
Fait preuve de curiosité	 
Voit les opportunités avant les obstacles	 
Fait preuve d'intelligence émotionnelle	 
Adopte une attitude positive	 
Travaille bien en équipe	 

Pas de panique si vous n'avez pas un score parfait  ! Justement, personne n'est parfait !

Voici quelques conseils pour vous aider à vous améliorer.

1. Soyez réceptif ou réceptive aux fluctuations inattendues de la routine de vos collègues ou de votre employeur qui pourraient affecter la vôtre. Travaillez main dans la main avec eux afin de répondre aux besoins de chacun.
2. N'envisagez immédiatement pas le pire en cas de situation ou de changement inattendu. Posez-vous plutôt des questions, mais aussi à votre employeur et à vos collègues, pour vous aider à analyser la situation.
3. Voyez le positif dans le changement et gardez l'esprit ouvert. Remplacez consciemment les pensées négatives par des pensées positives et rappelez-vous que le changement est inévitable. Ainsi, vous ne serez jamais à court d'idées lorsque le changement se produira.

Section D : Définir ce qu'est une attitude positive

L'adaptabilité et une attitude positive vont de pair. Bien que les deux requièrent un état d'esprit positif, l'attitude positive va encore plus loin :



Pour une personne qui a une attitude positive, tout est possible.

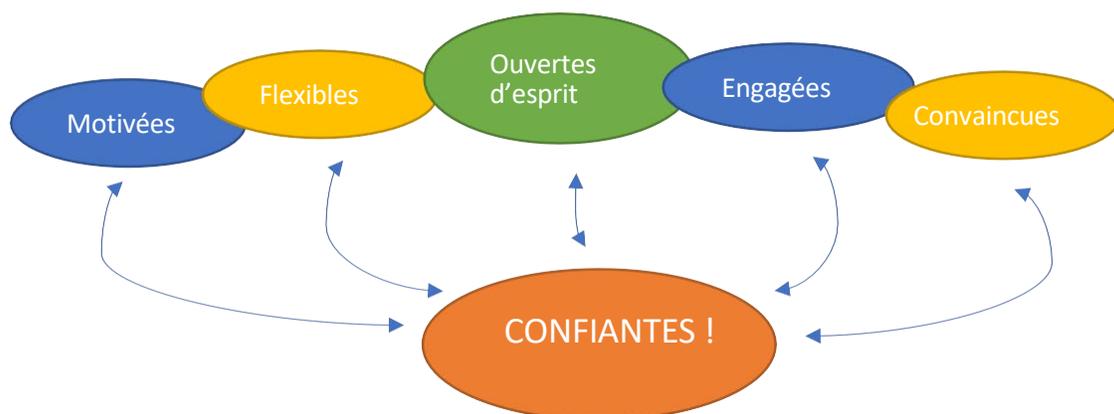
Regardons un peu plus en détail :

C'est croire que tout est possible et avoir envie de se donner les moyens d'y parvenir.

Une attitude positive, c'est une manière de penser généralement ancrée dans notre esprit. « Différents facteurs peuvent contribuer à ce que nous soyons soit des personnes entreprenantes, soit des personnes qui doutent, qu'il s'agisse de notre tempérament, de notre éducation ou des diverses expériences que nous avons vécues tout au long de notre vie ». (Puac Jovanovic, 2015-2023)

Même si vous n'avez pas une attitude positive naturellement, il est toujours possible de changer d'état d'esprit.

Les personnes qui ont une attitude positive sont :



Section E : Conseils pour vous aider à développer une attitude positive

Avez-vous envie d'apprendre comment avoir une attitude positive ? Voici 5 conseils pour vous aider.

1. Développer une mentalité de croissance (également connue sous le nom d'état d'esprit de croissance)

Qu'est-ce qu'une mentalité de croissance ? En termes simples, c'est croire qu'à force de travail et de conviction, on peut changer, s'améliorer ou développer une nouvelle capacité, même si elle est difficile à maîtriser.

Réflexion :

Souvenez-vous d'une compétence que vous avez développée (apprendre à faire du vélo, faire un gâteau). Comment avez-vous développé cette compétence?

Compétence développée:

Comment vous l'avez développée:

Si vous avez répondu avoir développé cette compétence par la pratique, la persévérance et l'essai de différentes méthodes, vous êtes sur la bonne voie pour comprendre l'état d'esprit de croissance.

Voici quelques conseils pour vous aider à développer votre mentalité de croissance :

- ✓ Étudier
- ✓ Lire
- ✓ S'entraîner
- ✓ Essayer, essayer et essayer encore
- ✓ Croire en soi
- ✓ S'encourager
- ✓ Éliminer les pensées négatives que l'on peut avoir sur soi et les remplacer par des pensées positives.

2. **Accepter le fait que vous allez commettre des erreurs et apprendre de ces erreurs**

Soyons honnêtes : vous commettez des erreurs. Tout le monde en fait. Vous devez apprendre à vous dire que c'est normal.

Avez-vous l'habitude de vous attarder sur une erreur ? De la ressasser dans votre tête ? De la laisser vous miner ? Posez-vous la question : est-ce que cette attitude a déjà changé le résultat de votre erreur ? Probablement pas.

Avez-vous tendance à rejeter la faute sur les autres pour vos erreurs ? Encore une fois, posez-vous la question : est-ce que cela a amélioré la situation ? Non. L'erreur était toujours là.

Que fait une personne qui a une attitude positive quand elle commet une erreur ? **Elle assume.** Elle sait que c'est son erreur. Elle apprend de son erreur et surtout : elle se pardonne pour cette erreur et elle avance.

La prochaine fois que vous commettez une erreur, suivez les conseils suivants : Dressez le bilan. Demandez-vous ce qui s'est passé. Qu'est-ce qui aurait pu ou dû être fait ? Est-il possible de corriger cette erreur ? Si oui, corrigez-la et assumez-la. Si ce n'est pas le cas, pardonnez-vous, retenez la leçon et continuez votre journée.

3. **Sortir de sa zone de confort et saisir les opportunités quand elles se présentent**

Souvent, on évite d'essayer quelque chose qu'on n'a jamais fait, car on craint l'inconnu et de l'échec. On se pose trop de questions : Et si j'échoue ? Et si je n'aime pas ça ? Que vont penser les autres ? Que se passera-t-il si je me lance ? Est-ce que c'est trop risqué ?

**Comme l'a déjà dit le célèbre acteur Tom Selleck :
Le risque est le prix à payer pour les opportunités.**

Commencez à reconnaître les opportunités. Lorsque l'une d'entre elles se présente, saisissez-la. Remettez-vous en question : Qu'est-ce qui peut en ressortir de bon ? Cela m'aidera-t-il à progresser sur le plan professionnel ? Sur le plan personnel ? Quels sont les risques encourus ? Sont-ils minimes ou élevés ?

Faites preuve de curiosité ! Que faire si vous ne savez pas exactement à quoi ressemble une opportunité ? Voici quelques exemples :

Recevoir une invitation à :

- une réunion
- un évènement social ou professionnel (le fameux réseau)
- un dîner
- une conférence

Se faire demander de participer à :

- un projet
- un conseil d'administration
- un organisme ou un club
- un programme de mentorat

Continuer d'apprendre en :

- participant à des ateliers
- suivant des cours
- décrochant un diplôme ou un certificat

Prendre en charge de nouveaux ou nouvelles :

- missions
- projets
- rôles

Même une situation apparemment négative, comme une rétrogradation, une mise à pied ou un licenciement, peut entraîner du positif. Ça peut être l'occasion de tester ses compétences ailleurs, d'évaluer ses forces et ses faiblesses et de chercher un nouvel emploi ou une nouvelle carrière.

Pour résumer : Quand une porte s'entrouvre, jetez un coup d'œil à l'intérieur et regardez si ça vaut la peine de la franchir même si ça vous fait peur.

Et n'oubliez pas que quand une porte se ferme, une autre s'ouvre. Il faut garder l'esprit ouvert !

4. Faire preuve de proactivité et ne pas procrastiner

Les personnes qui ont une attitude positive vont se lancer dans une nouvelle idée, un nouveau projet, une nouvelle tâche, une nouvelle corvée, etc., sans attendre, car elles savent qu'en faisant cela, elles ouvrent la porte à de futures opportunités en se dégageant du temps.

Quelques pistes de réflexion :

Avez-vous déjà dû renoncer à quelque chose que vous auriez vraiment aimé faire parce que vous deviez terminer ou même commencer quelque chose qui aurait pu et peut-être même dû être fait il y a longtemps ? Si c'est le cas, il s'agit d'une occasion manquée due à la procrastination.

Comment briser le cercle vicieux de la procrastination :

- I. Prendre conscience qu'il n'y a pas de moment parfait pour faire quelque chose.

Souvent, on a tendance à repousser les choses sous prétexte que ce n'est pas le bon moment. En gros, on se cherche des excuses.



SCOOP ! Il n'y a pas de moment idéal ! C'est maintenant que ça se passe !

La prochaine fois que vous vous surprenez à dire « Ce n'est pas le bon moment », arrêtez-vous et dites-vous : il n'y a PAS de bon moment, donc autant le faire maintenant. Puis passez à l'action.

- II. Adoptez un sentiment d'urgence dans tout ce que vous entreprenez. Quand vous avez quelque chose à faire, ne vous dites plus : je le ferai plus tard, demain, dans quelques minutes ou à un autre moment.

Il y a beaucoup d'avantages à faire quelque chose tout de suite plutôt que plus tard :

- ✓ Ressentir un sentiment d'accomplissement
- ✓ Avoir rapidement du temps libre pour faire autre chose
- ✓ Se libérer d'un poids sur les épaules
- ✓ Ressentir un sentiment de fierté

5. Aligner ses pensées avec ses sentiments et ses actions

C'est une chose de « penser de manière positive », mais c'en est une autre de ressentir les choses et d'agir en ce sens.



Les trois fonctionnent ensemble.

L'exemple parfait de l'alignement de vos pensées sur vos sentiments et vos actions est celui où vous encouragez votre équipe sportive préférée, votre groupe de musique, un être cher lors d'une compétition, etc.

Vous voulez qu'ils réussissent et donc, dans votre ESPRIT, vous vous dites qu'ils vont gagner, qu'ils vont réussir. En même temps, vous êtes enthousiaste, optimiste, en confiance et cela se reflète dans votre comportement : vous souriez, vous riez, vous applaudissez et vous faites des gestes d'encouragement.



C'est le même état d'esprit, la même attitude et le même comportement que vous devez adopter dans votre vie DE TOUS LES JOURS !

Les personnes qui ont une attitude positive sont capables de faire face à toutes les situations, même dans l'adversité, parce qu'elles savent qu'en agissant ainsi, elles en sortiront gagnantes.

Comment apprendre à aligner positivement vos pensées, vos émotions et vos actions ?

Voici trois points à garder en tête :

1. **Vos émotions ont un impact sur vos pensées.** Si vous êtes de bonne humeur, vos pensées seront positives. Si vous êtes triste ou en colère, vos pensées sont négatives.

Réflexion : Pensez à deux occasions différentes où vous avez dû attendre quelque part pendant un long moment (embouteillage, file d'attente dans un magasin, rendez-vous médical en regard, etc.).

La première fois, vous étiez de bonne humeur. Quelles pensées liées à l'attente vous traversaient l'esprit ?

Est-ce que ça ressemblait à ça ?

- ✓ C'est bon. J'ai le temps. 😊😊
- ✓ Je vais écouter un peu de musique en attendant. 😊😊
- ✓ Je vais discuter avec la personne devant/derrière ou à côté de moi. 😊😊
- ✓ Je vais répondre à quelques courriels ou messages textes. 😊😊
- ✓ J'espère que ce retard n'est pas dû au fait que quelqu'un a des problèmes. 😊😊

La deuxième fois, vous étiez de mauvaise humeur (ça peut arriver à tout le monde 😊😊). À quoi pensiez-vous ?

Est-ce que ça ressemblait à ça ?

- ✓ C'est quoi ce retard ?! 😞
- ✓ Je n'ai pas le temps d'attendre comme ça ! 😞
- ✓ Les gens ne savent pas conduire/compter/prendre des rendez-vous ?! 😞
- ✓ Quelle perte de temps ! 😞

Voyez-vous le schéma qui se dessine et comment vos pensées sont affectées ?

2. **Vos pensées ont un impact sur vos actions.** Quand vous adoptez une attitude positive, cela se reflète dans vos actions. Vous avez une bonne posture, vous regardez les gens dans les yeux, vous souriez et vous avez des interactions positives avec les personnes qui vous entourent.

En reprenant les deux scénarios ci-dessus, réfléchissez à ce que vous faisiez quand vous attendiez :

Quand vous étiez de bonne humeur, vous avez :

- ✓ continué de sourire ?
- ✓ accepté la situation et discuté avec les gens autour de vous ?
- ✓ laissé passer quelqu'un devant vous, que ce soit sur la route ou dans la file ?
- ✓ gardé la tête haute ?

Et quand vous étiez de mauvaise humeur, vous avez :

- ✓ utilisé un langage fleuri (dans votre tête ou à voix haute) ?
- ✓ râlé ou poussé des soupirs d'exaspération ?
- ✓ froncé les sourcils et secoué la tête de colère ?
- ✓ gardé la mine basse et ignoré les gens qui vous entouraient ?

Il est important de faire un effort conscient pour transformer les pensées négatives en pensées positives dans les situations que vous pouvez percevoir comme « pénibles ».

En changeant votre manière de penser, vos actions vont suivre.

Prenons un exemple. Une nouvelle procédure est mise en place là où vous travaillez. Vous vous dites immédiatement : « Pas encore une nouvelle procédure inutile » en secouant la tête et en soupirant (ce qui est une réaction naturelle à une pensée négative). Mais comme vous travaillez sur vous-même pour devenir quelqu'un de positif, vous changez rapidement d'attitude et vous vous dites : « OK, ça ne coûte rien d'essayer ». Vos actions doivent accompagner cette pensée : une respiration profonde et un hochement de tête.

Vos actions reflèteront souvent vos pensées si vous ne fournissez pas un effort conscient pour dissocier les deux.

3. Vos actions ont un impact sur la manière dont vous vous sentez

Imaginons un autre scénario : Pensez à une fois où vous avez fait quelque chose de bien ou de gentil pour quelqu'un d'autre, alors que vous ne vous sentiez pas bien dans votre peau ou que vous étiez de mauvaise humeur (tenir la porte à quelqu'un, ramasser un objet tombé du sac de quelqu'un, laisser sa place dans le bus, etc.). Même si vous n'étiez pas de très bonne humeur, votre geste positif a probablement allégé votre humeur (même si vous ne vous en êtes pas rendu compte sur le moment). Il y a eu un changement dans la manière dont vous vous sentiez, même si cela n'a duré qu'un instant.

Les personnes positives fournissent un effort conscient pour passer d'une humeur, d'une action ou d'une pensée négative à une humeur, une action ou une pensée positive. Cela leur permet d'aller de l'avant et de rester ouvertes aux opportunités qui s'offrent à elles. Plus vous prendrez conscience de l'impact de chaque élément sur l'autre, plus il vous sera facile de les modifier.

Quand tout est bien aligné, il est plus facile de :

- relever des défis.
- saisir les opportunités dès qu'elles se présentent.
- discuter avec des personnes que vous pouvez trouver désagréables.
- garder l'esprit ouvert.

Cet exercice vous aidera à aligner positivement vos pensées sur vos sentiments et vos actions :

Choisissez une situation de votre vie à laquelle vous pensez généralement de manière négative (qu'elle soit liée au travail ou à la vie privée). Par exemple : une tâche quotidienne en particulier au travail que vous n'aimez pas faire, le trajet pour vous rendre au travail, une corvée que vous devez faire à la maison, etc.

Situation négative :

EXEMPLE : Je n'aime pas que l'arrêt d'autobus soit si loin de mon travail.
À vous :

Quels sont vos pensées, sentiments et actions/comportements actuels par rapport à cette situation ?

Pensées	Sentiments	Actions/comportements
Exemple de pensée négative : c'est tellement frustrant que le chauffeur d'autobus ne veuille pas s'arrêter juste devant l'entrée du bâtiment !	Colère et rancœur	Je ne remercie pas le chauffeur en sortant, je le dévisage parfois. Je baisse les yeux et j'évite les autres personnes qui descendent au même arrêt que moi.
À vous :		

Maintenant, fournissez un effort conscient pour trouver des manières positives de penser, de ressentir et d'agir par rapport à cette situation. Ensuite, appliquez-les !

Pensées positives	Sentiments positifs	Actions/comportements positifs
Exemple de pensée positive : Cette petite marche me permet de prendre l'air et de faire un peu d'exercice tout en discutant avec d'autres étudiants sur le chemin.	Reconnaissant ou reconnaissante et heureux ou heureuse	Je remercie le chauffeur, je lui souris et j'engage la conversation avec d'autres personnes qui se trouvent dans la même situation.
À vous :		

Au début, ça sera peut-être difficile, parce qu'il n'est **pas toujours évident de se défaire de nos mauvaises habitudes**, mais travaillez-y un peu chaque jour et vous verrez, ça sera de plus en plus facile. Remarquez ensuite le changement dans votre environnement lorsque vous voyez la situation sous un jour plus positif.

Recommencez ce processus dans d'autres situations que vous percevez actuellement comme négatives.

BONNE CHANCE dans votre quête d'adaptabilité et de positivisme !
Continuez à faire preuve de souplesse, de positivisme et de détermination



Résumé :

- ✓ L'adaptabilité est la capacité et la volonté de modifier sa manière de penser et de se comporter lorsqu'un changement survient.
- ✓ Les compétences en matière d'adaptabilité sont importantes, car les employeurs recherchent des candidats et candidates qui deviendront des atouts pour l'entreprise et qui l'aideront à se développer.
- ✓ Le changement est la clé de la croissance et du succès et est mis en œuvre à des fins d'amélioration.
- ✓ Exemples de caractéristiques d'une personne capable de s'adapter :
 - Flexible
 - Calme sous pression
 - Capable de réfléchir rapidement
 - Proactive
 - Capable de réfléchir à des situations et d'identifier de potentielles menaces
 - Capable d'apprendre tout au long de sa vie
 - Curieuse
 - Ouverte aux opportunités qui se présentent
 - Capable de bien travailler en équipe
 - Capable de faire preuve d'intelligence émotionnelle
 - Positive
- ✓ Conseils pour développer des compétences en matière d'adaptabilité :
 - Se montrer compréhensif ou compréhensive et flexible face aux changements parfois inattendus dans la routine de vos collègues ou de votre responsable.
 - Ne pas sauter aux conclusions et poser des questions.
 - Voir le côté positif du changement et garder un esprit ouvert.
 - Considérer le changement comme une occasion de s'améliorer.
 - Forger votre propre opinion au lieu de vous rallier à celui des autres dans la foulée du changement.
 - Y aller petit à petit.
 - Adopter des techniques permettant de garder son calme et faire baisser le stress.
- ✓ Une personne ayant une attitude positive pense que tout est possible et est prête à faire le nécessaire pour y parvenir.
- ✓ Les personnes positives sont motivées, flexibles, ouvertes d'esprit, engagées, confiantes et sûres d'elles.

- ✓ Conseils pour développer une attitude positive :
 - Développer un état d'esprit de croissance
 - Accepter et apprendre de ses erreurs
 - Sortir de sa zone de confort, savoir reconnaître et saisir les opportunités qui se présentent
 - Faire preuve de proactivité et éviter la procrastination
 - Aligner ses pensées sur ses sentiments et ses actions

Références

Airiodion, O., Crolley F. (2019-2023). *Adapting to Change in the Workplace/All You Need to Know*. OCM Solutions.com. Extrait de <https://www.ocmsolution.com/adaptability-in-the-workplace/>.

Drew, C. (29 octobre 2021). *12 Best Adaptability Skills Examples (A to Z List)*. Helpful Professor. Extrait de <https://helpfulprofessor.com/adaptable-examples/>

Adaptability: An Age-old Approach to the Current Crisis. (20 avril 2020). Université Goodwin. Extrait de [The Key Qualities of Adaptable People | Goodwin University](#).

Jovanovic, S.P. (2015 -2023). *7 Ways to Develop a Can-do Attitude*. Happiness.com. Extrait de [7 ways to develop a can-do attitude | happiness.com](#)

<https://asana.com/fr/resources/workplace-adaptability-skills>

<https://www.heyteam.com/articles/comment-s-adapter-au-changement-au-travail>