



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Projet "Les compétences relationnelles comme outil de créativité dans les zones rurales" 2020-1-FR01-KA204-079841



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



ADAPTABILITÉ/FLEXIBILITÉ



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



ADAPTABILITÉ/FLEXIBILITÉ

Objectif principal du module

Apprenez l'importance de posséder de telles compétences, comment vous adapter à des circonstances changeantes et développer un mode de pensée flexible.

Objectifs du module

Apprendre la signification de l'adaptabilité et de la flexibilité.

Savoir quelles sont les compétences requises pour être une personne adaptable et flexible sur le plan cognitif.

Apprendre comment l'adaptabilité et la flexibilité fonctionnent efficacement et comment acquérir de telles capacités.



Pourquoi devons-nous être adaptables et flexibles ?



Puisque le changement est constant, d'autant plus dans le monde de l'agro-business, il est important que les entrepreneurs et les leaders de ce secteur deviennent plus efficaces; que les leaders de ce secteur deviennent des personnes adaptables aux circonstances changeantes, ingénieuses et prêts à adopter de nouvelles idées.



Définir les concepts

Adaptabilité

C'est la capacité d'adapter ses émotions, ses pensées et ses comportements à l'évolution des situations et des conditions, en étant ouvert au changement, aux nouvelles idées, aux défis et aux nouvelles approches.

Flexibilité

Appelée "flexibilité cognitive", elle concerne "la capacité de votre cerveau à s'adapter à des événements nouveaux, changeants ou imprévus", selon Lauren Miller.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Comment l'adaptabilité et la flexibilité fonctionnent-elles efficacement ?

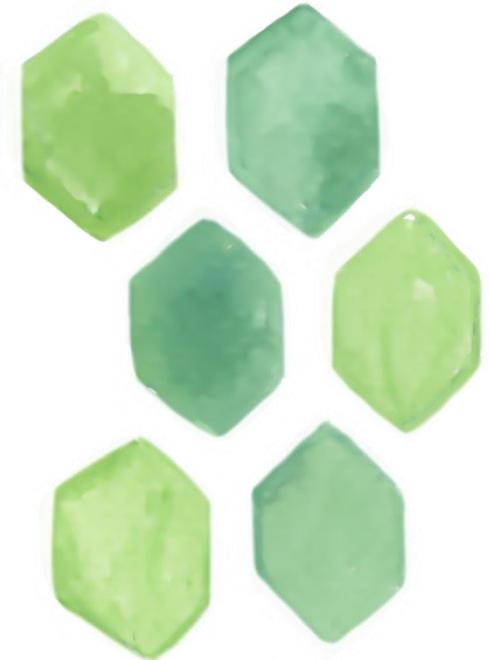
- Rechercher des moyens positifs de faire fonctionner les changements plutôt que d'identifier les raisons pour lesquelles le changement ne fonctionnera pas (dire " oui " plutôt que " non " comme premier réflexe).
- S'adapter rapidement et facilement au changement et aux nouvelles méthodes de travail.
- Faire des suggestions pour accroître l'efficacité des changements.





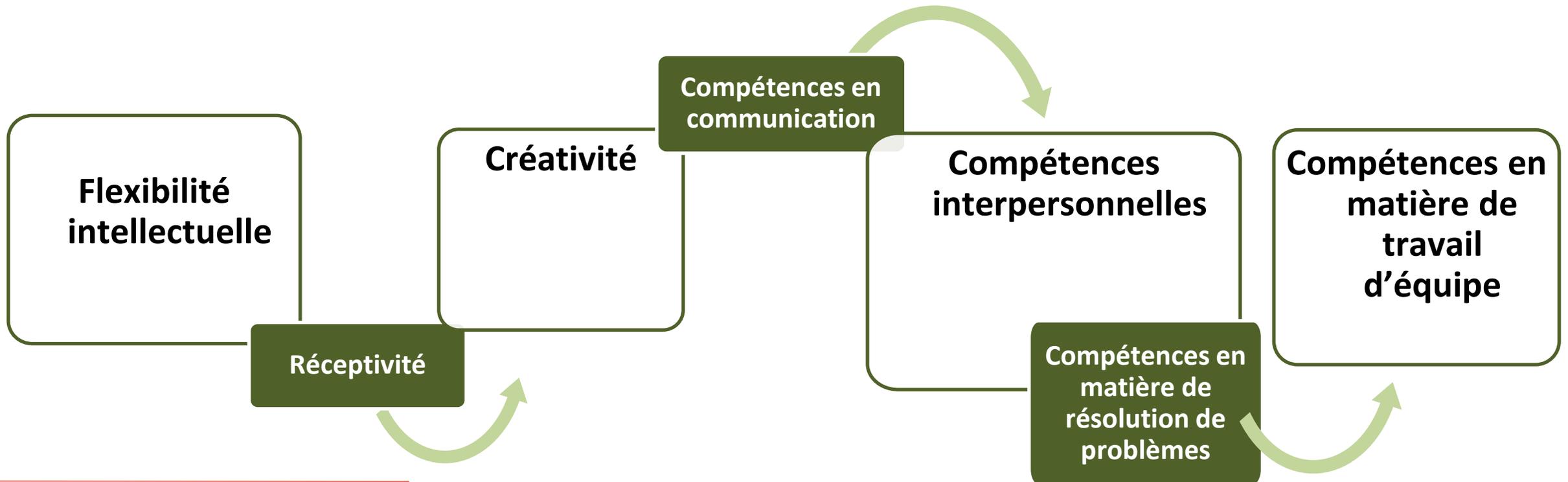
Comment l'adaptabilité et la flexibilité fonctionnent-elles efficacement ?

- ◆ Faire preuve de volonté pour apprendre de nouvelles méthodes, procédures ou techniques.
- ◆ Modifier ses priorités en fonction des exigences d'une situation.
- ◆ Rebondir après des revers et maintenir une attitude positive.





Quelles sont les compétences nécessaires pour être adaptable et flexible ?





Flexibilité intellectuelle

- Garder un esprit ouvert
- Intégrer de nouvelles informations et en tirer des conclusions

Réceptivité

- Être capable de répondre avec une attitude positive.

Créativité

- Rechercher activement de nouvelles façons de faire les choses
- Avoir confiance en soi pour improviser.

Travail d'équipe

- Etre capable de travailler au sein d'une équipe de personnes diverses et de gérer les conflits



Compétences en communication

- Écoute active
- Autres formes de communication comme la communication non verbale

Compétences interpersonnelles

- Être capable d'interagir avec les autres de manière saine et positive
- Éviter les erreurs de communication et les conflits pendant le temps de travail.

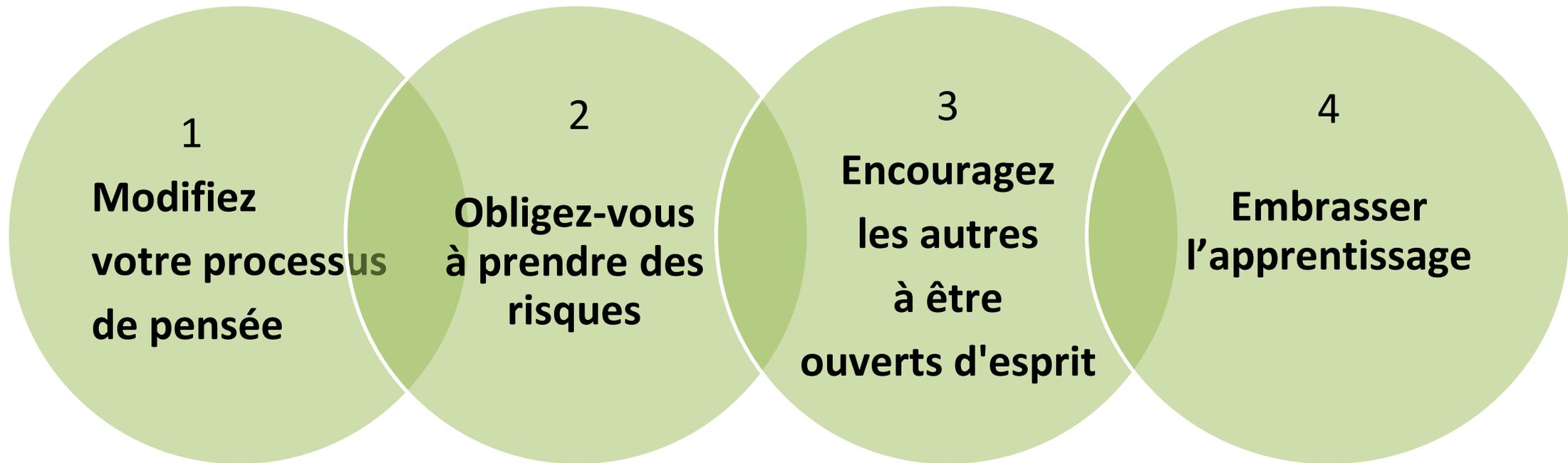
Compétences en matière de résolution de problèmes

- Être capable d'observer et d'analyser
- Montrez votre volonté d'apporter des ajustements ou des améliorations à votre façon d'aborder la résolution des problèmes.



Comment apprendre l'adaptabilité et la flexibilité ?

Selon Anne Converse, professeur adjoint de clinique à l'université Drexel,
il existe des moyens de s'entraîner pour être plus adaptable :





1. Modifiez votre façon de penser



Abandonnez la mentalité du "C'est comme ça qu'on a toujours fait ».



Si le changement peut être effrayant et intimidant, il faut l'accepter et le considérer comme une occasion d'améliorer, d'apprendre et de se développer.



2. Obligez-vous à prendre des risques



Prendre des risques est un élément clé de la capacité d'adaptation.



Commencez petit à petit et pour vous sentir plus à l'aise, discutez de la prise de risques dans le cadre de réunions d'équipe, qui peuvent servir de système de soutien.



3. Encouragez les autres à être ouverts d'esprit



Cela crée une atmosphère plus ouverte en vous et autour de vous, ce qui encourage davantage votre ouverture d'esprit et permet de poursuivre le cycle.



C'est aussi un moyen d'éliminer les pensées fermées, telles que "C'est comme ça qu'on a toujours fait".



4. Embrasser l'apprentissage

Les personnes qui sont curieuses et se tiennent au courant ont tendance à s'adapter.

Renseignez-vous sur les nouvelles technologies dans votre secteur, assistez à des séminaires, apprenez à améliorer l'amélioration des processus, rencontrez des collègues qui ont ce genre de vision et apprenez d'eux, lisez ce qu'ils lisent, etc.





1

Choisissez la bonne réponse

- a) L'adaptabilité consiste à ajuster ses émotions et ses comportements dans des situations immuables, en essayant toujours d'être fidèle à ses propres principes et idées.
- b) Malgré leurs différences, adaptabilité et flexibilité sont synonymes.
- c) Développer un mode de pensée flexible n'est pas nécessaire de nos jours, car les circonstances actuelles du marché du travail sont largement déterminées.



Inscrivez Vrai ou Faux à côté des phrases suivantes

- a) Faire des suggestions rend le processus de changement plus difficile.
- b) La flexibilité cognitive est une réponse physique aux événements imprévisibles.
- c) Maintenir une attitude positive augmente les capacités d'adaptabilité.
- d) Changer vos priorités en réponse aux exigences d'une situation ne rendra pas l'adaptabilité plus efficace.



3

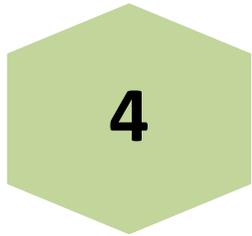
Entourez les éléments corrects

Parmi les compétences nécessaires pour être adaptable et flexible, citons :

- a) Réceptivité
- b) Créativité
- c) Leadership
- d) Compétences en matière de travail d'équipe
- e) Gestion du temps



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



**Listez les 4 phases proposées par Anne Converse
pour apprendre adaptabilité et flexibilité**



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Réponses

1- b

2- a: FAUX b: FAUX c: VRAI d: FAUX

3- a,b,d

4-Bonne réponse:

- ✓ Changez votre façon de penser,
- ✓ Obligez-vous à prendre des risques,
- ✓ Encouragez les autres à être ouverts d'esprit,
- ✓ Embrasser l'apprentissage



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Références

University of Bradford (2021). Adaptability and flexibility. University of Bradford. Retrieved from <https://www.bradford.ac.uk/careers/develop-skills/adapt-flex/>

Indeed Editorial Team (2021). 6 Important Workplace Adaptability Skills. Indeed. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills>

Converse. A. (2019). 4 ways to boost your adaptability skill. Goodwin College. Retrieved from <https://drexel.edu/goodwin/professional-studies-blog/overview/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/>

The University of Sheffield Careers Service (n.d). Adaptability, Flexibility And Resilience. The University of Sheffield Careers Service. Retrieved from <https://careers.dept.shef.ac.uk/attributes/index.php/adapt-2/>

Miller, L. (2021). What is cognitive flexibility, and why does it matter? Better up. Retrieved from <https://www.betterup.com/blog/cognitive-flexibility>



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Projet "Les compétences relationnelles comme outil de créativité dans les zones rurales"

2020-1-FR01-KA204-079841



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.