



Bien vivre les changements

1 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Salariés appréhendant la conduite du changement

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Déterminer et comprendre les résistances et les freins au changement
- Identifier les étapes du changement
- Devenir acteur de son changement ainsi que de son évolution en élaborant son propre plan d'action
- Gérer son stress et ses émotions pour plus de confiance en soi

Description / Contenu

Compétence 1 : Mieux se connaître et comprendre son rapport au changement

- Définir sa représentation du changement
- Identifier ses freins (expériences, peurs ou autres)
- Repérer les facteurs de résistance et les comprendre
- Déterminer ses atouts et sa capacité d'adaptation dans la mise en oeuvre du changement

Compétence 2 : Appréhender les étapes du changement

- Définir les termes changement et évolution
- Déterminer les avantages d'un processus de changement efficace
- Prendre conscience de la nécessité du changement
- Identifier les différentes étapes possibles du changement
- Se préparer à chaque étape afin de les appréhender avec plus de sérénité

Compétences 3 : Vivre le changement positivement en devenant acteur

- Elaborer un plan d'action individuel en tenant compte du collectif et/ou de l'entreprise
- Mettre en place des objectifs réalistes (ex : Méthode Smart)
- Anticiper le changement et/ou les obstacles de manière positive et réaliste
- Prendre du recul pour l'analyse des résultats obtenus

Compétence 4 : Gérer son stress et ses émotions dans le cadre du changement

- Comprendre l'influence des émotions sur soi et ses décisions
- Identifier vos émotions associées au changement
- Mettre en place des techniques permettant de gérer son stress et ses émotions afin de reprendre confiance en soi.

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle

Action par groupe de 1 à 8 personnes maximum

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation avec un espace vide permettant la mise en pratique et mise en situation
PC et vidéo projecteur

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises