

Mieux vivre le changement : reprendre la main

Objectifs pédagogiques

- Aborder plus facilement les changements
- Comprendre ses résistances et apprendre à les transformer en levier de progrès et d'efficacité

Public : Tous les collaborateurs cadres, managers d'une entreprise confrontés à un changement et souhaitant développer leurs capacités d'adaptabilité.

Prérequis
Aucun

Durée
2 jours - 14h - présentiel

Participants
6 à 10

Dates intra
Nous contacter

Programme

Journée 1

- Identifier les causes du changement
 - Définir le changement en entreprise et son impact sur l'activité
 - S'adapter au contexte et aux attentes
- Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle
 - Le changement volontaire ou subi
 - Le stress inhérent à tout changement
 - Les facteurs de résistance
- Connaître les étapes de l'adaptation au changement
 - Cerner les conséquences d'une inadaptation
 - Savoir se remettre en question et faire le deuil du passé

Journée 2

- Lever les obstacles à l'adaptation au changement
 - Identifier et vaincre les freins cognitifs et comportementaux qui empêchent l'adaptation
 - Faire preuve d'audace et stimuler sa créativité
 - Maîtriser le processus de lâcher prise
- Concrétiser l'adaptation au changement
 - Modifier ses perceptions inadaptées, la logique de l'optimisme appris
 - Les principes de vie pour cultiver le positif
 - Se motiver, anticiper les récompenses
 - Se fixer des défis et des objectifs de progrès

➡ À l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de comprendre et mieux s'adapter au changement.

Mieux vivre le changement : reprendre la main

Méthodes pédagogiques

- Formations/actions s'appuyant sur les expériences des participants
- Progression pédagogique affinée par l'alternance d'exposés interactifs, de travail individuel, d'ateliers sous-groupes, de simulations et de débriefings collectifs
- Intégration de séquences Ludo-pédagogiques (jeux de rôles, simulations) : usage structuré du jeu pour engager, expérimenter en sécurité et ancrer durablement des compétences immédiatement transférables au poste

Moyens pédagogiques

- Exercices transverses et situations spécifiques
- Support de formation synthétique reprenant l'essentiel des apports

Évaluation et validation des acquis

- Évaluation de préformation
- Évaluation des acquis en cours de formation (ateliers de cas pratiques)
- Évaluation de satisfaction des participants à chaud
- Attestation de présence

Inscription

- Validation de l'inscription par bon de commande et convention de formation
- Prise en compte de l'accès aux personnes en situation de handicap, après échanges et ajustements nécessaires

Compétences de la formatrice : Denise Germanaud

- Master Formation – CNAM (2005)
- Master Coach – Institut de Coaching International, Genève (2016)
- 19 années d'expérience pédagogique en conception et animation de stages
- 17 années salariées à des postes transverses et à responsabilités managériales

Vos attestations

- Une attestation d'assiduité est remise au stagiaire ayant participé à l'ensemble de la formation
- Un certificat de réalisation est délivré à l'entreprise