

Bien vivre les changements

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : CC-VC001

Tarif inter : 1 400,00 € HT

Durée : 2 jour(s)

Certification : Non

LES PREREQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

- Aucuns.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Identifier les origines et les mécanismes du changement.
2. Acquérir une capacité à accueillir positivement les projets de changement.
3. Transformer les contraintes en opportunités.
4. Être acteur dans le processus de changement.

A qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne ayant à faire face à une situation de changement dans son métier et/ou son environnement professionnel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Avant :

- Un autodiagnostic et une vidéo : "Regardez John construire et partager le sens du changement".

Pendant : En groupe :

Module 1 : Identifier les caractéristiques des processus de changement

- Clarifier les facteurs ou événements à l'origine du changement.
- Distinguer les différents niveaux de changement.
- Cerner les étapes du changement et la dynamique du processus.
- Prendre conscience des risques et opportunités pour soi dans le changement.

Module 2 : Se préparer aux impacts du changement pour soi

- Clarifier ses propres représentations face au changement.
- Cerner ses réactions de stress induites par le changement.
- Élaborer les différents scénarios d'impact du changement pour se sécuriser.
- Lister ses propres freins au changement.

Module 3 : Faire face à ses résistances au changement

- Identifier ses propres comportements de résistance face au changement.
- Clarifier ses mécanismes de défense et ses croyances inefficaces.
- Analyser ses réactions émotionnelles face au changement pour dépasser ses peurs.

Module 4 : Être acteur de son adaptation au changement

- Développer son assertivité pour aborder le futur.
- Transformer ses résistances en ressources potentielles.
- S'ouvrir à de nouvelles opportunités en s'appuyant sur ses forces.
- Mettre en œuvre sa stratégie de réussite au travers d'un plan d'action à court et moyen terme.

Après : Mise en œuvre en situation de travail

- Un programme de renforcement pour transposer en situation de travail.

Certification Préparée

Aucune

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

Formateur

Consultant-Formateur expert en conduite du changement

Méthode d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Prochaines Sessions inter-entreprises à Paris

- Du 09 au 10 mai 2023

Notre **référent handicap** se tient à votre disposition au 01.71.19.70.30 ou par mail à référent.handicap@viaaduc.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible