QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



EFFICIOR
Conseil et Formation

ACCUEILLIR ET PRENDRE PART AU CHANGEMENT

DECODER LES MÉCANISMES DU CHANGEMENT

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	23258
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Coach certifié
Durée :	2 jours (14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 3 000 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Décoder les mécanismes du changement

Prendre du recul sur les modes de fonctionnement, les émotions, les besoins en situation de changement

Communiquer efficacement et être acteur dans le processus de changement

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels

Mise en situation et expérimentation

PROGRAMME

IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DES PROCESSUS DE CHANGEMENT

Clarifier les facteurs ou événements à l'origine du changement

Distinguer les différents niveaux de changement.

Distinguer ce qui relève du changement (événement, objectif, concret) de la transition (vécu personnel, subjectif)

Se situer dans le processus de transition

REPÉRER SON FONCTIONNEMENT PERSONNEL FACE AU CHANGEMENT

Clarifier ses propres représentations face au changement

Cerner ses réactions de stress induites par le changement

Lister ses propres freins au changement

Prendre conscience de ses émotions et de ses besoins en situation de changement

COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN SITUATION DE CHANGEMENT

Développer son assertivité pour aborder le futur

Partager ses difficultés, demander de l'aide

Repérer ses petites victoires

Communiquer sur ses premières réussites

ÊTRE ACTEUR DE SON ADAPTATION AU CHANGEMENT

Se ressourcer, lâcher prise et recharger ses batteries

Cartographier les impacts du changement risques, contraintes, opportunités

Activer ses capacités à changer en revisitant les étapes de son parcours professionnel

Visualiser les nouvelles opportunités pour passer du « subir » au « agir »

Mettre en œuvre sa stratégie de réussite au travers d'un plan d'action à court et moyen terme