



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.



ACCUEILLIR ET PRENDRE PART AU CHANGEMENT

DECODER LES MÉCANISMES DU CHANGEMENT

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

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

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et contextuels
- Mise en situation et expérimentation

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