

SAVOIR S'ADAPTER AU CHANGEMENT



Un tremplin pour l'avenir

“ Une formation qui permet de prendre du recul, ce qui n'est pas possible quand on a toujours le nez dans le guidon. ”

Yves (Responsable d'équipe)



2 jours soit 14 heures



8 personnes maximum



Formation intra

PUBLIC

- Tout collaborateur désireux de mieux vivre les changements.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Prendre conscience de leurs attitudes face au changement ;
- Prendre du recul, améliorer la confiance en soi pour se préparer à des situations nouvelles ;
- Reconnaître leurs motivations pour développer leur potentiel ;
- Donner du sens aux événements pour en devenir acteur.

MÉTHODE

- Pédagogie de la découverte et questionnement ouvert afin que la prise de conscience des participants se fasse progressivement et soit déductive, puis apports théoriques ;
- Exercices individuels et par 2 sur base de questionnaire et de supports écrits, débriefing commun ;
- Mises en situation et jeux de rôle. Débriefing. Les jeux de rôle s'appuient sur des situations concrètes vécues par les participants.
- Support écrit.



Réf. SAC

PROGRAMME

Les représentations du changement et les résistances

- Comment fonctionnons-nous ?
Les ressorts de notre personnalité.
- Prendre conscience des blocages face au changement, souvent synonyme de peur de l'inconnu.
- Comprendre le mécanisme de résistance au changement, repérer les principaux états émotionnels le caractérisant (fuite/évitement, agressivité, découragement).
- Reconnaître ce qui est important pour soi-même : les facteurs de motivation.
- Mesurer les enjeux du changement voire les opportunités qu'il représente.

Développer nos ressources face aux résistances

- Identifier ses aptitudes personnelles pour valoriser son passé et enrichir son futur.
- Les étapes nécessaires pour aborder les événements le plus sereinement possible : les phases du processus de changement.
- Comment passer de la crainte de l'imprévu, de l'inconnu à l'ouverture d'esprit, à une capacité d'adaptation.
- Accéder à ses ressources pour :
 - Générer des objectifs réalistes et motivants ;
 - S'engager dans une dynamique d'action.