

Code  
**40230**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1 490 € HT**

### PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**  
17-18 juin. 2024
- **A DISTANCE :**  
17-18 juin. 2024
- **PARIS :**  
3-4 oct. 2024
- **A DISTANCE :**  
3-4 oct. 2024
- **PARIS :**  
9-10 déc. 2024
- **A DISTANCE :**  
9-10 déc. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

### PUBLIC

Responsables ayant à accompagner un changement

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### LES POINTS FORTS

Cette formation est éligible au CPF

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la

\*Repas inclus (en présentiel)

## Objectifs pédagogiques

- Mobiliser ses équipes dans un monde VUCA
- Appliquer les principes des neurosciences au changement
- Devenir son propre coach
- Choisir ses priorités de changements
- Développer une culture de changement continu

## Programme de la formation

### Mobiliser ses équipes dans un monde VUCA

#### Donner du sens au changement

- Les clés de la complexité
- L'incertitude comme une certitude
- Action : annonce de l'arrêt d'un projet

#### Placer ses équipes en zone de stress optimal

- Relation entre stress et performance
  - La juste mise en tension
  - Outil-clé : cartographie des acteurs
- Validation : le U inversé de Yerkes-Dodson

### Appliquer les principes des neurosciences au changement

#### Comprendre la plasticité du cerveau

- Intégration verticale et horizontale du cerveau
- Cerveaux automatique et adaptatif, mémoire et apprentissage
- Instant déclic : nous sommes à 80% inconscients

#### Le rôle des neuromédiateurs et des émotions

- Neurotransmetteurs, neuromodulateurs et hormones
- 4 profils face au changement (Helen Fisher)

- Outil-clé : auto-évaluation test de Fisher

Validation : challenge digital

### Devenir son propre coach

#### Libérer ses freins

formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

- La peur, principal frein au changement
- Le réflexe Dominance soumission

- Instant déclic : le changement passe par soi

### Pratiquer l'auto-coaching

- Biais cognitifs et prise de conscience au service du changement
- Conditions de mise en place d'un auto-coaching

- Outil-clé : mode opératoire d'auto-coaching

Validation : feedbacks personnalisés

## Choisir ses priorités de changements

### Embarquer son équipe dans le changement

- Freins et opportunités
- Alignement et priorisation

- Instant déclic : agir sur ce qui dépend de soi

### Initier des changements pour son équipe

- Identification des leviers et résistances
- Mesures et indicateurs

- Outil-clé : cartographie des acteurs

Validation : mes zones et leviers d'influence

## Développer une culture du changement continu

### Embarquer par la vision et la pratique

- La vision : pourquoi changer ? Storytelling du changement
- Honorer le passé, tirer, puis pousser

- Jeu : escape game

### Créer un contexte favorable

- Apprentissage par l'échec et la coopération
- La reconnaissance des contributions

- Vidéo : Apollo XIII « débrouillez-vous ! »

Validation : co-challenge

## Parmi nos formateurs

...



### Tristan De Fommervault

Formateur, coach et facilitateur en codéveloppement certifié, enseignant en Master MRH, Tristan accompagne depuis 15 ans des équipes engagées dans des aventures de transformation. Après avoir été consultant interne et responsable développement RH au sein de grands groupes du CAC40, il réalise des parcours visant à développer le management, reconstruire les équilibres, renforcer l'adaptation des personnes à leur environnement de travail.

