

Code
90398

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 490 € HT

PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**
30-31 mai. 2024
- **A DISTANCE :**
30-31 mai. 2024
- **PARIS :**
5-6 Sep. 2024
- **A DISTANCE :**
5-6 Sep. 2024
- **PARIS :**
21-22 oct. 2024
- **A DISTANCE :**
21-22 oct. 2024
- **PARIS :**
18-19 nov. 2024
- **A DISTANCE :**
18-19 nov. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

PUBLIC

Collaborateurs souhaitant acquérir des techniques et outils pratiques pour vivre les situations de changement sereinement

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

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

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Analyser le changement et ses effets
- Expliquer ses réactions
- Devenir acteur du changement
- Visualiser les opportunités
- S'engager dans le changement avec sérénité

Programme de la formation

Analyser le changement et ses effets

Définir le changement

- La permanence du changement
- Les étapes du changement
- Jeu : vivez un changement de perspective !

Identifier les facteurs de résistance

- Les 5 grandes constantes
 - Le rapport personnel au changement
 - Test : mon niveau de résistance
- Validation : quiz

Expliquer ses réactions

Distinguer les différentes attitudes possibles

- Désengagement, colère
- Les pensées internes et les pertes ressenties
- Instant déclic : les freins au changement

Réguler ses émotions

- Les 4 émotions primaires
 - De l'émotion à l'action
 - Instant déclic : l'émotion, une alliée pour agir !
- Validation : mon profil face au changement

Devenir acteur du changement

Identifier objectivement les changements

- L'analyse factuelle de la situation

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

- Ce que je perds, ce que je gagne
- Action : les 2 premières phases du protocole du changement

S'affirmer en situation de changement

- Les 4 positions de vie
 - La position gagnante gagnante
 - Test : la position de vie favorite
- Validation : mise en situation

Visualiser les opportunités

Pratiquer la visualisation positive

- Le cercle vertueux
- Les croyances aidantes
- Outil-clé : mes 5 forces

Trouver de nouveaux repères

- Le cercle d'influence
 - La proactivité
 - Action : élargir son cercle
- Validation : jeux de synthèse

S'engager dans le changement avec sérénité

Choisir une stratégie de gestion du stress

- La gestion du stress
- Les 3 stratégies
- Outil-clé : le PABOSA

Rester au top de son énergie

- De l'énergie en toute circonstance
 - La satisfaction des besoins physiologiques
 - Jeu : nourrir les besoins
- 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.