

FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS



Public

Tous les collaborateurs confrontés à un changement et souhaitant développer leurs capacités d'adaptabilité.



Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



Objectifs

Identifier les causes et facteurs de changement -
Mesurer les impacts du changement au travail -
Comprendre les étapes favorisant l'adaptation au changement - Lever les résistances et obstacles inhérents au changement - Développer sa motivation en définissant des actions concrètes



Participants

Jusqu'à 8 personnes



Durée

2Jours (14 heures)



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Inter

Nous consulter



Tarif

1980 € HT

Programme

. Identifier les causes du changement
Définir le changement dans l'entreprise et son impact sur l'activité. - Identifier les facteurs suscitant un changement : technologie, stratégie, culture... - Distinguer les degrés de changement : le réglage, la réforme, la restructuration, la refondation. Travaux pratiques Réflexion individuelle sur les causes du changement dans son entreprise.

. Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle
Le changement : volontaire ou subi. - Les représentations du changement : entre volonté, résistance et acceptation. - Le stress inhérent à tout changement. - Les comportements possibles. - Les facteurs de résistance au changement. Travaux pratiques Pointer ses expériences de changement et leurs impacts.

. Connaître les étapes de l'adaptation au changement Identifier les étapes du changement. - Etablir les coûts et les bénéfices du changement. - Utiliser le changement comme facteur de progrès. - Cerner les conséquences d'une inadaptation. - Savoir se remettre en question et faire le deuil du passé. Comprendre le processus du deuil. Exercice Autodiagnostic : identification de son cheminement personnel dans les étapes du changement.

. Lever les obstacles à l'adaptation au changement
Identifier et vaincre les freins cognitifs et comportementaux qui empêchent l'adaptation. - Maîtriser le processus du "lâcher-prise". - Se remettre en question de manière constructive. - Faire preuve d'audace et stimuler sa créativité. - Accepter les échecs et traduire ses pensées et ses émotions en comportements. - Modifier ses perceptions inadéquates et son estime de soi. - Développer des pensées spontanées. Connaître les principales distorsions cognitives. - La grille de confrontation des croyances. Exercice Analyser et rationaliser ses pensées et croyances limitantes face aux changements.

. Concrétiser l'adaptation au changement
Se motiver à l'adaptation : anticiper les récompenses. - Se fixer des défis et objectifs de progrès. - Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation. - Se fixer des délais d'évolution.

Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

Accessibilité handicap : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.