



FAIT À PARIS, LE 30/01/26

S'ADAPTER AU CHANGEMENT AVEC SERENITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S) :

- Analyser le changement et ses effets.
- Comprendre et expliquer ses réactions.
- Devenir acteur du changement.
- Visualiser les opportunités.
- S'engager dans le changement avec agilité et adaptabilité.

PUBLIC VISÉ :

Collaborateurs travaillant au sein de l'entreprise

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation peuvent, si elles le souhaitent, nous contacter directement afin de vérifier la compatibilité de nos outils avec ceux qu'elles utilisent.

Pré requis :

Aucun autre pré-requis particulier en dehors des exigences internes de l'entreprise cliente vis-à-vis de ses employés.

A l'issue de la formation ils auront compris :

- Les mécanismes du changement et leurs impacts à différents niveaux (personnel, organisationnel).
- Comment gérer leurs propres réactions émotionnelles et comportements face au changement.
- Les outils nécessaires pour surmonter les résistances et transformer les freins en opportunités.
- L'importance de l'agilité et de l'adaptabilité pour s'ajuster aux situations nouvelles.
- Comment devenir acteur du changement en élaborant un plan d'action structuré et efficace.

Les participants acquerront des Soft Skills essentielles pour naviguer sereinement dans le changement

DATES / MODALITÉS DE LA FORMATION :

Durée : 2 jours

Organisation en : distanciel

Taille du groupe : Jusqu'à 10 personnes

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION :

Introduction

- Présentation des participants
- Ice Breaker : partager une expérience positive ou un défi lié au feedback.
- Découverte des Attentes des participants
- Découverte des objectifs de la formation

Jour 1 : Comprendre les processus et se préparer aux impacts du changement

• Module 1 : Identifier les caractéristiques des processus de changement

- Définition des facteurs déclencheurs de changement.
- Exploration des niveaux de changement .
- Analyse des risques et opportunités personnelles dans les situations de changement.

• Module 2 : Se préparer aux impacts du changement pour soi

- Exploration des perceptions personnelles du changement.
- Identification des déclencheurs de stress.
- Création de scénarios d'anticipation pour réduire l'incertitude.
- Identification des freins personnels et des leviers de motivation.

Jour 2 : Surmonter les résistances et s'adapter au changement

• Module 3 : Faire face à ses résistances au changement

- Identification des croyances limitantes et des mécanismes de défense.
- Analyse des émotions associées au changement.
- Exercices pratiques pour dépasser les blocages.

• Module 4 : Être acteur de son adaptation au changement

- Techniques d'assertivité et de communication constructive.
- Exercices de transformation des résistances en ressources.
- Renforcer l'agilité pour mieux s'adapter aux nouvelles situations.
- Création d'un plan d'action structuré.

• Module 5 : Développer l'agilité et l'adaptabilité

- L'état d'esprit agile : processus de réflexion impliquant compréhension, collaboration, apprentissage et flexibilité pour des résultats performants.
- Renforcer son adaptabilité : s'ajuster rapidement aux changements pour mieux naviguer dans l'incertitude.
- Exercices pratiques : mise en situation

Conclusion de la Formation

- Feedback des Participants
- Plan d'actions personnel
- Évaluation à chaud

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE EMPLOYÉE :

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

Sous-groupes, entretiens individuels

MOYEN D'ENCADREMENT :

Votre formateur dispose de toutes les compétences techniques et l'expérience nécessaires à l'enseignement de cette formation.

Le formateur et les encadrants peuvent être contactés tous les jours de 9h à 18h par mail à contact@thebigfactory.fr

MODALITÉS D'ADAPTATION PÉDAGOGIQUE :

- Mise en situation répétées durant la formation
- Répartition pédagogique: 50 % de pratique, 50 % d'apports théoriques
- La participation active et l'expérimentation des participants sont privilégiées
- Exercices pratiques, outils d'analyse,
- Pédagogie inversée les apports théoriques seront issus des mises en situation à partir des grilles d'observation données.



MOYENS PEDAGOGIQUES, SUIVI ET ÉVALUATION:

AVANT LA FORMATION

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

PENDANT LA FORMATION

Formation interactive et rythmée. Les différentes étapes seront appuyées par des outils et illustrées par des exercices pratiques inspirés des situations rencontrées par les participants.

Autoévaluations régulières à l'oral tout au long de la journée.

Extranet/Plateforme d'E-Learning mise à disposition pour l'accès aux supports pédagogiques, documents et évaluations.

APRÈS LA FORMATION

Échanges de fin de formation, formulaire d'évaluation des compétences et de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, l'assimilation des concepts, collecter les avis et suggestions d'amélioration.

PERSONNALISATION :

Selon les spécificités des personnes formées, nous adaptons la formation à des projets précis ayant cours dans l'entreprise et pris en main par les salariés.