



Relations
humaines

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du changement,
- Mieux se connaître en situation de changement
- Identifier ses propres sources de stress et de résistance face au changement
- S'appuyer sur ses ressources personnelles pour mieux le surmonter
- Devenir acteur du changement : mettre en place sa stratégie d'action

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Participants

- Toute personne qui souhaite mieux vivre le changement

Méthodes pédagogiques

- Méthode participative et active
- Apports théoriques
- Auto positionnement
- Exercices en sous-groupes
- Un manuel de formation sera remis à chaque participant

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 2 jours consécutifs soit 14 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

Vous devez faire face à un changement en milieu de travail, c'est devenu la règle et non l'exception. Cela vous bouscule, vous interroge, vous préoccupe ? mais le changement est universel.

« Il est impossible de traverser la même rivière puisque l'eau est toujours en mouvement. » selon Héraclite

✓ Introduction

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

✓ Comprendre et intégrer le processus de changement

- Découvrir les différentes phases psychologiques du changement, les mécanismes et états successifs du changement
- Identifier les symptômes, les sources de stress et de résistances au changement
- Analyser les difficultés induites par le changement, ses impacts sur l'efficacité individuelle et collective
- Comprendre en quoi le changement est un phénomène nécessaire, un processus et non un événement !

✓ Se situer dans une démarche de changement

- Faire le point sur sa situation et analyser ses propres réactions face au changement
- Identifier les freins, les résistances au changement pour soi et pour les autres

✓ Composer avec la sphère émotionnelle

- Prendre conscience de ses émotions en situation de changement et apprendre à mieux gérer son stress
- Se faire confiance face au changement
- Cerner ses zones de confort, ses limites, pour transformer ses résistances personnelles et évoluer
- Identifier ses propres besoins et ses ressources
- Découvrir ses critères de motivation
- Communiquer en vous adaptant à vos interlocuteurs.

✓ S'affirmer et se positionner en situation de changement

- Comprendre les principaux enjeux dans l'organisation pour mieux se situer
- Identifier les avantages et inconvénients réels et perçus du changement.
- Clarifier et formuler son rôle, son positionnement et ses attentes
- Exprimer ses idées, se faire connaître et être reconnu
- S'organiser et assurer ses missions en situation de changement
- Redéfinir des perspectives et un sens à ses projets

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation