Être acteur du changement

Durée

1 journée (7h)

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Format

Présentiel

Dates et lieu

A définir

Prix

En intra :

1100€ HT / groupe

Hors éventuels frais de déplacement,
Tarif net de taxes

Nombre de participants

Minimum 3
Maximum 12

Adaptation/Accessibilité

À étudier en amont de la formation avec la formatrice

Contexte :

Dans un monde économique toujours en mouvement où les organisations évoluent en permanence : réorganisations, nouveaux outils numériques, évolution des métiers, fusion d'équipes, nouvelles méthodes de travail, changements de management.
Pourtant, un changement décidé par l'organisation ne devient pas automatiquement un changement accepté et vécu positivement par les personnes.

Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Expliquer les mécanismes** à l'origine des réactions face au changement et situer sa position sur la courbe du changement
2. **Analyser une situation de résistance** en identifiant le comportement observable, l'émotion, le besoin et un levier d'action
3. **Mettre en œuvre des techniques de régulation du stress** et mesurer leurs effets
4. **Evaluer sa marge de manœuvre** sur une situation réelle et proposer un geste d'acteur du changement
5. **Exprimer de manière assertive** une difficulté relationnelle
6. **Elaborer un plan d'action personnel.**

Méthodes pédagogiques et suivi :

La formation sera volontairement très expérientielle : apports théoriques courts, autodiagnostics, exercices individuels, échanges en binômes, études de cas, mises en situation, jeux de rôle, intelligence collective, techniques de respiration et de régulation, plan d'action individuel.

Modalités d'évaluation :

Auto-positionnement avant/après, quizz, grilles d'observation des mises en situation, plan d'action personnel évalué sur grille critériée, questionnaire de satisfaction à chaud et suivi à J+30.

Attestation / Certification :

Certificat de réalisation

Intervenante

Emilie BALDISSERA
Tél : 07 80 30 54 30
Mail : emiliebaldissera@gmail.com

Programme de la formation :

La formation se déroule en 7 modules :

MODULE 1 _ Comprendre le changement et ses impacts
Expliquer pourquoi le changement peut générer autant de réactions différentes et identifier les mécanismes naturels d'adaptation

MODULE 2 _ De la résistance à la capacité d'adaptation
Décoder les résistances sans les juger et identifier les leviers permettant de retrouver une capacité d'action.

MODULE 3 _ Reprendre son pouvoir d'action
Identifier sa marge de manœuvre face à une situation subie et la formuler concrètement.

MODULE 4 _ Gérer ses émotions et réguler le stress
Identifier ses signaux de stress et mettre en œuvre des techniques simples de régulation.

MODULE 5 _ Communiquer dans un contexte de changement
Exprimer une difficulté ou une demande de façon constructive lorsque les émotions sont fortes et que les perceptions divergent.

MODULE 6 _ Devenir véritablement acteur du changement
Situer sa posture et proposer des gestes concrets pour passer d'une posture réactive à une posture proactive.

MODULE 7 _ Préparer son plan d'action « acteur du changement »
Élaborer un plan d'action personnel pour transformer la formation en engagement concret.

Dates :
Créé le 08/02/2021
MAJ le 13/10/2026