Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.11

Bien vivre le changement

Public

Toute personne en situation de changement professionnel

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

Dates et lieu

27-28 juin 2023 à Niort – Date limite d'inscription : 26 mai 20223

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

Coût pédagogique

740 € nets de taxes par personne

Intervenant

Jean-Marc MARTIN

Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du changement
Assimiler le process du changement
Connaître les freins et résistances au changement (émotions, stress, tensions)
Acquérir les ressources nécessaires pour faire face aux incertitudes liées au changement

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques de base illustrés d'exemples
Exercices d'intégration et mise en situations
Analyse de cas concrets

Modalités d'évaluation

Quiz écrit en fin de formation pour validation des acquis
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation individuelle délivrée après la formation

Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.11

Bien vivre le changement

Contenu

- ✓ Qu'est-ce que le changement ?
  - Les deux types de changement
  - Vouloir changer ne suffit pas, le process
  - Les 3 types d'apprentissage

- ✓ Transformer ses modes de pensées
  - Changer c'est avant tout penser différemment
  - Passer du mode binaire à la démarche systémique
  - Les obstacles au changement, les clés pour y faire face

- ✓ Gérer les conséquences incontournables du changement
  - Les émotions, le stress, les résistances et les freins au changement
  - Transformer les résistances en ressources
  - Intégrer et gérer les émotions pour mieux faire face au stress

- ✓ La qualité de la communication, une condition fondamentale
  - Les éléments essentiels de la communication au cours du changement
  - Anticiper les inquiétudes, comment rassurer, communiquer pour faire agir
  - Transformer les non-dits, le non-verbal, identifier le besoin sous-jacent
  - Savoir gérer la négociation au changement, les tensions, prévenir et gérer les conflits potentiels

Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques