

Bien vivre les changements

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les origines et les mécanismes du changement
- Acquérir une capacité à accueillir positivement les projets de changements
- Transformer les contraintes en opportunités
- Être acteur dans le processus du changement

Prérequis :

- Aucun prérequis nécessaire


Public concerné :

- Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre

Durée :

- 2 jours (14 heures)

Dates et lieux :

- Intervention nationale
- Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité 
- Voir planning sur notre site internet ou nous consulter
- Entrée et sortie permanente

Intervenant :

- Cette formation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par KTB.

Modalités d'évaluation des acquis :

- **Avant** : Questionnaire de positionnement
- **Pendant** : Mise en situation évaluée
- **Après** : Questionnaire d'auto-évaluation
- Suivi de l'exécution par une feuille de présence élargée par 1/2 journée par les stagiaires et le formateur
- Attestation de formation et certificat de réalisation

Modalités et moyens pédagogiques :

- Formation en distanciel ou en présentiel
- Formation en intra ou en inter : minimum 1 personne, maximum 10 personnes
- Formation individuelle ou collective
- Mise en place par le formateur de travaux pratiques et des mises en situations
- En fonction des formations, les moyens pédagogiques sont les suivants :
 - Supports de cours et exercices
 - Distanciel : travail sur ordinateur (Mac ou PC), connexion internet, fibre, partage des supports de travail via Teams ou Zoom
 - Présentiel : travail sur tableau blanc ou paperboard, partage des supports sur écrans et sur tableau blanc
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

A l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

- Identifier les origines et les mécanismes du changement ; Acquérir une capacité à accueillir positivement les projets de changements
- Transformer les contraintes en opportunités ; Être acteur dans le processus du changement

- 1. Identifier les caractéristiques des processus de changements :**
 - Clarifier les facteurs ou événements à l'origine du changement et les impacts au plan individuel.
 - Distinguer les différents niveaux de changement, pour les vivre de façon constructive.
 - S'inscrire dans une dynamique de processus positif pour son propre changement.
 - Prendre conscience des risques et opportunités pour soi dans le changement.

- 2. Se préparer aux impacts du changement pour soi :**

- Clarifier ses propres représentations face au changement.
- Cerner ses réactions de stress induites par le changement.
- Élaborer les différents scénarios d'impact du changement pour se sécuriser.
- Lister ses propres freins au changement.

- 3. Faire face à ses résistances au changement :**

- Identifier ses propres comportements de résistance face au changement : mécanismes de défense et croyances limitantes.
- Analyser ses réactions émotionnelles face au changement pour dépasser ses peurs.
- Dépasser les blocages pour se projeter dans une perspective de construction de son projet et de sa nouvelle identité.

- 4. Être acteur de son adaptation au changement :**

- Développer son assertivité pour aborder le futur.
- Transformer ses résistances en ressources potentielles.
- S'ouvrir à de nouvelles opportunités en s'appuyant sur ses forces.
- Mettre en oeuvre sa stratégie de réussite au travers d'un plan d'action à court et moyen terme.

TARIF : 1400€ NET DE TAXES
Tarif intra-entreprises sur demande

Mis à jour le 03/01/2024