infos@viaaduc.com
01.89.53.69.70
formation.viaaduc.com

Bien vivre les changements

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : CC-VC001

Tarif inter : 1290 € HT

Durée : 2 jours

Certification : Non

Les prérequis pour suivre cette formation

- Aucun

Les objectifs pédagogiques

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

A qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne ayant à faire face à une situation de changement dans son métier et/ou son environnement professionnel.

Programme de la formation

Tour de table

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

Identifier les caractéristiques des processus de changement

- Clarifier les facteurs ou événements à l'origine du changement.
- Distinguer les différents niveaux de changement.
- Cerner les étapes du changement et la dynamique du processus.
- Prendre conscience des risques et opportunités pour soi dans le changement.

Programme de la formation

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.

Faire face à ses résistances au changement

- Identifier ses propres comportements de résistance face au changement.
- Clarifier ses mécanismes de défense et ses croyances inefficaces.
- Analyser ses réactions émotionnelles face au changement pour dépasser ses peurs.

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 œuvre sa stratégie de réussite au travers d'un plan d'action à court et moyen terme.

Tour de table en fin de formation

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

Certification Préparée

- Aucune

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d’un poste de travail par stagiaire
- Remise d’une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d’apports théoriques, d’exercices pratiques, de réflexions et de retours d’expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d’une feuille d’émargement

Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert en conduite du changement

Méthode d’évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Notre référent handicap se tient à votre disposition au 01.89.53.69.70 ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour recueillir vos éventuels besoins d’aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.

Mise à jour : 16-02-2024