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

## Modalité et délai d’accès à nos formations

ViaAduc met en place un ensemble de dispositifs pour accueillir, accompagner et adapter ses formations aux personnes en situation de handicap (PSH). Notre référent(e) handicap se tient à votre disposition au **01.71.19.70.30** ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour tout besoin d’aménagement, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.

Toute demande d’inscription à une formation inter-entreprises peut s’effectuer jusqu’à 1 semaine (5 jours ouvrés) avant le début de la formation :

- par téléphone au 01 71 19 70 30
- par e-mail : à l’adresse de votre chargé d’affaires ou à infos@viaaduc.com
- sur notre site WEB : https://formation.viaaduc.com/
- par courrier, à l’adresse suivante : ViaAduc– 152 Avenue de Malakoff – 75116 PARIS

Dans le cas d’une formation intra-entreprise, le délai d’organisation moyen est de 2 semaines (10 jours ouvrés). A défaut de convention formelle particulière pour une session sur site Client, ViaAduc n’est pas tenu d’effectuer l’installation de la salle de formation et utilise les moyens informatiques mis à disposition par le Client.

Mise à jour : 16-02-2024