

ADAPTATION AU CHANGEMENT

Présentation de la formation

Cette formation accompagne les participants dans la compréhension des enjeux liés au changement. Elle propose des outils pratiques pour mieux appréhender les périodes de transition et renforcer sa capacité d'adaptation.

Idéale pour les professionnels confrontés à des transformations organisationnelles ou personnelles, cette formation combine exercices pratiques et partages d'expériences.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du changement et ses impacts personnels et professionnels.
- Développer des stratégies pour mieux vivre les périodes de transition.
- Renforcer sa résilience et son adaptabilité face aux nouvelles situations.

Résultats attendus

- Le/la stagiaire sera en mesure, à l'issue de la formation, de mieux vivre et appréhender les périodes de changement tout en développant des stratégies pour renforcer sa résilience et son adaptabilité.

🕒	Durée	2 jours (14 heures)
€	Prix	750€ HT
	Prix / jour / par stagiaire (Tarif dégressif en fonction du nombre d'apprenants notamment)	
👥	Public	Tout public
📋	Pré-requis	Aucun

Vous pourriez également être intéressé par...

OPTION 1 : IKIGAÏ : donner du sens (2 jours)

- Explorer son IKIGAÏ pour comprendre ce qui donne du sens à sa vie
- Identifier ses motivations profondes pour mieux appréhender les changements
- Créer un équilibre entre vie personnelle et professionnelle

OPTION 2 : Gestion du temps/ stress (3 jours)

- Techniques pour optimiser son temps en période de transition
- Gérer les sources de stress liées au changement
- Pratiquer des exercices de relaxation pour rester serein

OPTION 3 : Prise de parole en public (2 jours)

- Communiquer efficacement pour faciliter l'adhésion au changement
- Gagner en assurance pour présenter des idées ou des projets
- Techniques pour gérer le trac et captiver un auditoire

ADAPTATION AU CHANGEMENT

Programme de la formation

JOUR 1

1. Comprendre le changement (9h-12h30)

- Les différentes phases du changement : modèle de Kubler-Ross
- Identifier les résistances et les leviers d'adaptation
- Développer une vision positive du changement

2. Développer des stratégies d'adaptation (13h30-17h)

- Techniques pour gérer l'incertitude et la pression
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- Cultiver la flexibilité mentale et émotionnelle

JOUR 2

3. Appliquer des outils pratiques (9h-12h30)

- Identifier ses forces et compétences mobilisables en période de transition
- Techniques de communication pour faciliter les échanges pendant le changement
- Planifier des actions concrètes pour réussir l'adaptation

4. Mise en pratique (13h30-17h)

- Atelier : analyse d'une situation de changement vécue par les participants
- Élaboration d'un plan personnel d'adaptation
- Feedback individualisé et échanges sur les bonnes pratiques

Évaluation de fin de formation

- Mise en situation : élaboration et présentation d'un plan d'adaptation fictif
- Questionnaire de validation des acquis
- Feedback sur les stratégies et outils proposés

Notre organisme s'engage à rendre accessible ses formations à tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour adapter nos modalités pédagogiques à vos besoins spécifiques. Contactez notre référent handicap Marion PEGAUD, au **06.87.32.19.71** pour un entretien personnalisé afin d'évaluer ensemble les aménagements nécessaires.