

# Développer sa capacité d'adaptation au changement

Présentiel - Synchrone

## Public Visé

Tout public

## Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Analyser le contexte de la situation de changement
- Identifier le changement et ses obstacles
- Développer ses capacités communicationnelles

## Méthodes pédagogiques

Vidéoprojecteur  
Paper Board  
Vidéos  
Exercices pratiques sur des cas concrets  
Réflexions  
Méthode active  
Méthode interrogative  
Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session

## Parcours pédagogique

### Analyse du contexte de la situation de changement

Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle  
Comprendre les étapes de l'adaptation au changement afin de cerner son rôle dans ce changement  
Mise en pratique : définir un objectif SMART et identifier ses valeurs au travail 🕒

### Le changement et ses obstacles

Identifier et comprendre ses blocages afin de les affronter  
Gérer son stress, développer sa confiance en soi et comprendre ses blocages face à l'estime de soi  
Apprendre le lâcher prise et utiliser ses émotions comme moteur  
Mise en pratique : apprendre la pensée positive et communiquer positivement par des jeux de rôle et des exercices

### Développer ses capacités communicationnelles

Apprendre à faire confiance à l'autre et flexibiliser sa communication  
Concrétiser l'adaptation au changement et s'autoriser à réussir  
Mise en pratique : mise en place d'un plan de réussite

## Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en développement personnel

## Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation - Evaluation de fin de formation : test d'auto-évaluation / Exercice - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

## Durée

14.00 Heures

2

Jours

## Effectif

De 2 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Valéry ROCHE

Responsable de site et chargée de développement

Tél. : 0696528571

Mail : [vroche@strategie-info.com](mailto:vroche@strategie-info.com)